Kriegsausgabe **2**

Abschnitt 2

für Schüler № Pm 926

Poehlmann's
Geistes-Schulung
und -Pflege

umfassend

Poehlmann's

Gesundheits- u. Beobachtungslehre
Sinnesübung und Denklehre
Phantasiebildung
Gedächtnis- u. Konzentrationslehre
Willensstärkung
Redekunst

By

Poehlmann's
Geistes-Schulung
und -Pflege

umfassend

Poehlmann's

Gesundheits- und Beobachtungslehre
Sinnesübung und Denklehre
Phantasiebildung
Gedächtnis- und Konzentrationslehre
Willensstärkung
Redekunst

ZWEITER ABSCHNITT

CHRISTOF LUDWIG POEHLMANN
MÜNCHEN ∴ AMALIENSTRASSE 3

Inhaltsverzeichnis

des

2. Abschnittes.

Gesundheitslehre (Fortsetzung)

Es ist nützlich, das Vorhergegangene im ersten Abschnitt nochmals nachzulesen.

Atmen. Richtige Atmung ist von großer Wichtigkeit, weil durch sie dem Blute und somit dem ganzen Körper Sauerstoff zugeführt wird und je reichlicher diese Zufuhr ist, desto besser. Man sorge immer für frische, gute, reine Luft. Man halte sich möglichst viel im Freien auf und atme jedesmal, wenn man ins Freie kommt, ein paar Mal recht tief ein und aus. Bei der gewöhnlichen Atmung wird nämlich nur ein Teil der Lungen benützt; es ist deshalb notwendig, von Zeit zu Zeit auch die anderen Teile in Bewegung zu setzen und direkt mit frischer Luft zu füllen, weil sie sonst allmählich verkümmern und in ihrem krankhaften Zustande leicht eine Aufnahme- und Brutstätte von Tuberkelkeimen, den Pionieren der Schwindsucht, werden. Wir müssen im Gegenteil die Lungen kräftigen. Dies ist besonders wichtig für Redner, denn nur wer frisch und ohne jedes Zeichen der Ermüdung zu Ende sprechen kann, wird einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen, aber dazu muß man die Atmung vollkommen beherrschen. Richtige Atmung ist auch eine Vorbedingung einer schönen, geschmeidigen Stimme. Atmen

Stimme. Eine schöne, klangreiche, einschmeichelnde Stimme spielt aber nicht nur in der Liebe eine bedeutende Rolle, sondern besonders auch im geschäftlichen Verkehr. Der mit schöner Stimme begabte Reisende, Verkäufer, selbständige Kaufmann, Direktor, Mitglied eines Aufsichtsrates, Redner, Diplomat usw. wird, bei sonst gleichen Eigenschaften, immer den Sieg über seinen heiseren, oder mit schneidender Stimme behafteten Stimme

Konkurrenten davontragen, oder am meisten Waren absetzen, wo kein direkter Konkurrent im Spiele ist. Es ist deshalb ganz verkehrt, Schnupfen, Erkältung, zeitweise Heiserkeit unbeachtet zu lassen. Am besten härtet man den Hals mit kalten Waschungen ab und trage keinerlei feste Bekleidung um den Hals, besonders keine hohen, enganliegenden Krägen, welche den Hals verzärteln und gegen jedes Lüftchen empfindlich machen. Man vermeide Überanstrengung des Kehlkopfes durch anhaltendes lautes Schreien usw., vermeide den längeren Aufenthalt in rauchigen Räumen, rauche selbst möglichst wenig und vermeide auch scharfe Speisen, Gewürze und Getränke, besonders Spirituosen und sehe darauf, daß die Getränke nicht zu kalt oder zu heiß sind, besonders, wenn der Körper etwas erhitzt ist, schadet ein kalter Trunk der Stimme sehr, ebenso vermeide man raschen Temperaturwechsel.

Frische Luft

Frische Luft. Sehr begrüßenswert ist der Wintersport, wodurch die Leute, anstatt die verdorbene, heiße, staub- und bazillengesättigte Luft der Ballsäle zu atmen, die reine, ozonreiche Winterluft in sich aufnehmen und so ihre Gesundheit pflegen, anstatt sie mit Gewalt zu untergraben. Wer im Zimmer arbeiten muß, der halte die Fenster offen, so lange es irgendwie geht und öffne sie bei strenger Kälte, wenn sie geschlossen sein müssen, jede Stunde auf einige Minuten, besonders auch, wenn geraucht wird. Des Nachts schlafe man immer bei offenem Fenster oder wenigstens bei geöffneter Ventilation (die sich an jedem Fenster leicht anbringen läßt) außer bei der allerstrengsten Kälte. Ein alter Aberglaube hieß die Nachtluft schädlich, während sie tatsächlich mehr Sauerstoff enthält, als die Luft am Tage, weil die Lichtstrahlen einen Teil des Sauerstoffs verbrauchen.

Mund schliessen

Mund schließen. Man atme immer durch die Nase und halte den Mund geschlossen. Ist dies nicht möglich, so befinden sich Wucherungen im

Nasenrachenraum, die vom Arzte entfernt werden müssen. Man scheue ja nicht die Kosten, denn eine Vernachlässigung wird sich später in der geistigen Befähigung bitter rächen. Es ist durch zahlreiche Fälle erwiesen, daß durch Behinderung der Nasenatmung die betreffende Person nicht imstande ist, ihre Aufmerksamkeit längere Zeit auf einem Gegenstand festzuhalten. Sie kann äußere Eindrücke in sich aufnehmen, aber das Festhalten derselben wird bei behinderter Nasenatmung bedeutend erschwert.

Auch körperlicher Schaden entsteht, wenn die Luft ungereinigt durch den Mund zu den Lungen gelangt, statt daß sie durch die in der Nase befindlichen Härchen von der gröberen Bestandteilen gereinigt wird. Es ist deshalb schon bei den Kindern strenge darauf zu sehen, daß sie durch die Nase atmen und nicht mit offenem Munde schlafen.

Die *Atmungsübungen* fallen mit den nachstehenden Körperübungen zusammen. Atmungsübungen

Man sorge also dafür, daß das Blut auch genügend Sauerstoff durch Zufuhr guter Luft erhält.

Das nächste ist dann, für einen guten *Kreislauf* des Blutes zu sorgen, damit die guten Säfte allen Körperteilen genügend zugeführt und die ausgeschiedenen Teilchen energisch abgeführt werden. Wer anstrengende körperliche Arbeit zu verrichten hat, bei dem ist für kräftigen Kreislauf des Blutes gesorgt. Wer körperlich nur einseitig beschäftigt ist, oder wessen Beruf eine hauptsächlich sitzende Lebensweise bedingt, der muß für entsprechende kräftige Bewegung sorgen. Dies geschieht durch Körperübungen, von denen ich einen Teil aus Zweckmäßigkeitsgründen schon im ersten Abschnitt angegeben habe. Kreislauf

Weitere Körperübungen.

10. Wenden Sie den Kopf dreimal möglichst weit nach rechts (nicht zu rasch), dann nach links und kreisen Sie denselben dann dreimal.

11. Heben Sie die Schultern sechsmal hoch und senken Sie sie wieder.
12. * Hände in die Hüften, beugen Sie den Oberkörper dreimal möglichst weit nach rechts und nach links.
13. * Hände in die Hüften, Füße nicht verrücken lassen, drehen Sie den Oberkörper dreimal möglichst weit nach der einen, dann nach der anderen Seite, dann bewegen Sie den Oberkörper dreimal im Kreise herum.
14. Hände in die Hüften, beugen Sie den Oberkörper dreimal möglichst weit nach vorne abwärts, indem Sie die Beine steif halten und in den Knien nicht nachgeben, dann nach rückwärts. Beim Rückwärtsbeugen achte man darauf, daß auf den Hals kein Druck entsteht, da sonst Kropfbildung zu befürchten wäre. Ruhen Sie jetzt eine Minute, atmen Sie dreimal tief ein und aus, ruhen Sie eine weitere Minute.
15. Legen Sie sich flach auf den Rücken, legen Sie die Arme leicht an die Beine an und versuchen Sie jetzt den Oberkörper, ohne Nachhilfe von Armen und Händen, in sitzende Stellung zu erheben und langsam wieder in die Liegestellung zurückzulassen. Gelingt es Ihnen nicht, so legen Sie sich am Anfang so, daß Ihre Fußspitzen unter ein schweres Möbel kommen, wodurch Sie einen Halt gewinnen; sechsmal.
16. Legen Sie sich flach auf den Rücken, legen Sie die Arme an die Beine an und heben Sie nun den Körper sechsmal, wobei Sie ihn nur durch die Fersen und den Nacken stützen.

Die beiden letzten Übungen bezwecken besonders die Stärkung der Bauchmuskeln, besonders wichtig für Redner.

Die Augen

Die Augen schule man, indem man sie gerade nach rechts, dann nach links richtet, dann nach rechts und links aufwärts, rechts und links ab-

wärts, in der Mitte aufwärts und abwärts und etwas kreisen.

Die Zunge übt man folgendermaßen: Die Zunge

1. öffnen Sie den Mund, strecken Sie die Zunge etwas vor und bewegen Sie die Zungenspitze nun rasch zwischen beiden Mundwinkeln hin und her.
2. Strecken Sie die Zunge weit heraus, ziehen Sie dieselbe gerade möglichst weit zurück, indem Sie sich verbreitern; dreimal.
3. Lassen Sie die Zunge vortreten, indem Sie dieselbe möglichst dick und wie ein runder Stab werden lassen; sechsmal.
4. Lassen Sie die Zunge möglichst breit und flach werden; sechsmal.
5. Biegen Sie die Zunge aufwärts und führen Sie dieselbe möglichst weit rückwärts, dreimal in spitzer, dreimal in breiter Form.
6. Dieselbe Übung mit der Zunge abwärts gebogen.
7. Dieselbe Übung mit der Zunge nach rechts und links seitwärts gebogen.
8. Rollen Sie die Zunge zu beiden Seiten auf, so daß sie eine Röhre bildet; sechsmal.
9. Rollen Sie die Zunge seitwärts und vorne auf, so daß sie eine Schale bildet; sechsmal.

Diese Übungen sind wichtig für *Redner*, weil sie ihnen Gelenkigkeit der Zunge sichern, ebenso für solche, welche fremde Sprachen lernen, weil sie ihnen das Hervorbringen neuer, in unserer Muttersprache nicht enthaltener Laute erleichtert.

Die Muskeln jedes einzelnen Körperteiles kann man ohne irgendwelche Apparate oder Gegenstände entwickeln und stärken. Wollen Sie z. B. die Armmuskeln stärken, so strecken Sie den Arm wagrecht aus, spannen die Muskeln an und biegen den Unterarm unter Anspannung allmählich herein, als ob Sie einen großen Widerstand zu überwinden hätten. Ebenso können Sie die Finger ausstrecken und sie unter Anspannung allmählich Die Muskeln

einwärtsbiegen, als ob Sie einen harten Gegenstand zerdrücken wollten. In gleicher Weise können Sie die Muskeln der Beine, Füße, der Brust und des Rückens minutenlang anspannen. Selbstredend kann man im Stehen die Muskeln aller Körperteile gleichzeitig anspannen, auch während der Unterhaltung, ohne daß es jemand merkt. Die Übung ist gut im Freien, oder bei offenem Fenster, weil die Muskeln viel Sauerstoff aufspeichern können, den sie dann bei Bedarf auch bei geistiger Arbeit abgeben. Hat man an einzelnen Tagen keine Gelegenheit zu genügender Körperübung oder Spazierengehen gehabt, so kann man diese Übung noch einige Minuten im Bette machen, indem man ausgestreckt liegt und alle Muskeln anspannt, wodurch man genügende Ermüdung herbeiführt, um einen guten Schlaf zu sichern. Aber wie schon früher bemerkt, soll aus verschiedenen Gründen die Entwicklung der Muskeln *nicht übertrieben* werden.

Der Lauf *Der Lauf* ist eine der nützlichsten Körperübungen, die man machen kann. Durch den Lauf tritt ein rascherer Verbrennungsprozeß und Stoffwechsel ein, es wird viel Kohlensäure entwickelt, so daß die Atmung kaum ausreicht, um sie aus dem Körper hinauszubefördern; andererseits wird dadurch beim Einatmen viel Sauerstoff aufgenommen. Die Lungen, die Herz- und Beinmuskeln werden durch den Lauf entwickelt, die Verdauung und der Appetit gefördert. Der Lauf auf den Zehenspitzen hat den größten Einfluß, dem ganzen Körper schöne klassische Formen zu geben. Man halte beim Lauf den Mund geschlossen. Lungenkranke müssen vorsichtig sein, damit keine Lungenblutungen eintreten, bzw. den Arzt befragen.

Der Marsch *Der Marsch* ist eine gute Dauerübung, am besten morgens, nie unmittelbar nach Mahlzeiten. Man beginne in verhältnismäßig langsamem Tempo, die Gangart wird dann von selbst allmählich schneller; dadurch tritt die Ermüdung

viel später ein. Leichte und bequeme Kleidung. Mahlzeiten kräftig, aber mäßig in der Menge; von alkoholischen Getränken nur leichter Wein. Fußbekleidung bequem, wenn möglich Sandalen. Füße mit kaltem Wasser abreiben, oder Fußbad in kaltem Wasser mit Essig gemischt, letzterer zieht die Haut etwas zusammen und macht sie weniger empfindlich.

Der Sport. Was ist Sport? Sport ist körperliche Übung, verbunden mit Geschicklichkeit, zur Förderung der Gesundheit und zum Vergnügen. Ein Radfahrrennen auf eigens gemachter Bahn ist deshalb kein Sport. Ebensowenig ist es Sport, wenn man sich auf der Jagd das Wild rudelweise vorübertreiben läßt, so daß man nur loszudrücken braucht, um sicher zu treffen. Wahrer Sport dagegen lehrt uns beachten, die Lage augenblicklich zu erfassen, abzuwägen und zu entscheiden; er schult uns, die Geistesgegenwart unter keinen Umständen zu verlieren, er entwickelt Mut, Selbstüberwindung, Geduld, Ausdauer und Willenskraft. Sport, vernünftig betrieben, ist von hohem Wert. Er bewahrt uns vor Verweichlichung und allen ihren schlimmen Folgen. Er führt uns hinaus in die freie Natur, veranlaßt uns durch Anstregung zum tiefen Atmen, zum Öffnen der Lungen, welche mit frischer, sauerstoffreicher Luft gefüllt werden, er fördert den Blutumlauf, den Stoffwechsel, scheidet durch den Schweiß die schlechten Stoffe aus, fördert den tiefen, gesunden Schlaf so lange wir die goldene Regel beachten: „Mit Kleinem anfangen und die Anforderung nur allmählich steigern.“ Der Sport

Sonne, Luft. Man vergesse nicht, daß Sonne und Luft einen wohltätigen Einfluß auf unseren Körper ausüben, weshalb man der Sonne nicht immer aus dem Wege gehen soll. Luftbäder sind zu empfehlen. Letztere kann man im eigenen Zimmer nehmen, indem man sich dort hin und wieder 10 Minuten unbekleidet aufhält. Sonne Luft

Vernünftiges Bergsteigen, Turnen, Schwimmen,

Rudern, Radfahren, Wurf sind alle empfehlenswert, wenn sie den Körper auch nicht so allseitig ausbilden, wie die oben angeführten Körperübungen.

Ermüdung

Ermüdung. Ist die Ermüdung eine hochgradige, so geht es tagelang her, bis man seine volle Leistungsfähigkeit, besonders auf geistigem Gebiete wieder erlangt. Man versuche deshalb jede außergewöhnliche, ob körperliche oder geistige Ermüdung zu vermeiden. Man schiebe in Zwischenräumen je nach der Arbeit in halben oder dreiviertel Stunden Ruhepausen ein, weil ein niedriger Ermüdungsgrad sich verhältnismäßig rasch wieder ausgleicht, bei anstrengender körperlicher oder geistiger Arbeit hilft man auch mit Ernährung nach, indem man von Zeit zu Zeit ein bis zwei Neuralezithinpillen oder Kolapastillen nimmt, welche sich als gute Nervennahrung erwiesen haben. Bei Beginn jeder Erholungspause erwecke man die Vorstellung, daß durch die Pause die Erholung rasch eintritt und man dann frisch gestärkt weiterarbeiten kann.

Der Nervöse muß vor allem seine Aufmerksamkeit von seinen Leiden ablenken; je mehr er daran denkt desto schlimmer wird es. Wer aber obigen Richtlinien für die leibliche Gesundheit folgt, wird auch eine Stärkung der Nerven erzielen. Milch, Eier und Apfelweinmolke sind für Nervöse zu empfehlen. Junge Leute machen sich selbst nervös, weil sie nach anstrengender Arbeit, anstatt der Ruhe zu pflegen, in Kaffeehäusern, Tingeltangeln usw. in verdorbener Luft ihre „Erholung“ suchen und die ihnen so nötige Nachtruhe kürzen.

Die beste Nervenkur Selbstbeherrschung

Die beste Nervenkur liegt aber auf geistigem Gebiete, nämlich in der *Selbstbeherrschung.* Das ist nun freilich ein schwieriges Kapitel und erfordert eine lange und mühevolle Schulung, aber der Lohn ist auch ein herrlicher. Vor allem hat man ruhige Nerven und steigert seine Leistungsfähigkeit ganz außerordentlich. So habe ich z. B.

einmal fünf Jahre lang keine Ferien genommen und war darnach geistig so frisch, daß ich eine bedeutende Arbeit neben meiner sonstigen Beschäftigung in kurzer Zeit fertigstellte. Meine Ruhe auch in aufregenden Zeiten ist unter denen, die mich persönlich kennen, sprichwörtlich geworden. Wieviel werde ich darum beneidet, wie oft muß ich hören: „Ja, wenn ich Ihre Ruhe besäße". Erst kürzlich sagte mir ein Herr, der um Rat zu mir kam, da Hunderttausende seines Vermögens auf dem Spiele standen: „Entschuldigen Sie, wenn ich Sie so oft störe, aber wenn ich ganz trostlos bin, dann gehe ich zu Ihnen und nach einer Viertelstunde gehe ich ganz wohlgemut wieder fort". Wenn ich in diesem einen Punkte direkt von mir spreche, so geschieht es nicht, um mir ein Loblied zu singen, sondern um andere anzueifern, meinen Fußtapfen zu folgen. Denn diese Ruhe ist keine natürliche Veranlagung bei mir, im Gegenteil war ich in meiner Jugend sehr aufbrausend und jähzornig, aber mit gutem Willen und Wachsamkeit ist es mir gelungen, nicht nur mein Temperament zu zähmen, sondern mir einen solchen Grad der Ruhe zu erringen, daß er direkt auffällt. Und was ich fertig gebracht habe, das kann auch jeder andere fertig bringen, wenn er nur will. Man muß sich nur immer vor Augen halten, daß aller Zorn und alles Stürmen und Poltern die Lage niemals verbessert, sondern nur verschlechtert. Im Zorne offenbart man dem Gegner seine Schwächen, die er sofort als Angriffspunkt ausnützen wird, man gibt ihm oft selbst den Hanf in die Hand, aus dem er uns den Strick drehen kann. Man warte nur ruhig, es wird die Zeit kommen, die *uns* günstig ist, und wo wir den Gegner zermürben können, indem wir ihm Böses mit Gutem vergelten. Immer aber sei man eingedenk, daß derjenige, der sich beherrschen und ruhig bleiben kann, dem anderen allemal überlegen ist und gewöhnlich auf der Stelle den Sieg davonträgt, ganz abgesehen da-

von, daß der Aufbrausende sich sehr oft nur lächerlich machte.

Denken (Fortsetzung).

Nehmen Sie den ersten Abschnitt zur Hand, schlagen Sie Seite 25 auf und lesen Sie zuerst nochmals, was dort über das Denken gesagt ist. Das ist notwendig, damit Sie genau gegenwärtig haben, was dort gesagt ist und den Zusammenhang richtig erfassen. Dann erst lesen Sie das Nachstehende.

Die Kenntnis von Hunderten von grammatikalischen, mathematischen und anderen Regeln, langen Listen geschichtlicher Namen und Ereignisse usw. nützt uns wenig, wenn sie uns nicht zum eigenen Denken veranlaßt, daß wir durch die Erfahrung anderer lernen, indem wir verständige Schlüsse und Lehren daraus ziehen. Was nützte den Chinesen die geschichtliche Tatsache (nebst genauen Daten usw.), daß Xenophon *einst* mit einer *Handvoll* Griechen dem mächtigen Perserreiche Trotz bot, da sie keine Lehre *daraus zogen* und sich vor dem kleinen Japan demütigen mußten? Grammatikalische Regeln usw. wurden ursprünglich in die Schulen eingeführt, als eine Anleitung zum Denken; heute freilich wird die Kenntnis dieser Regeln als Endziel, nicht mehr als Mittel zum Zweck betrachtet, denn bei den Prüfungen frägt niemand darnach: „*Inwieweit* haben die Regeln, geschichtlichen Ereignisse das selbständige Denken bei Ihnen entwickelt?“ sondern nur: „Wissen Sie die Regeln und Ereignisse *selbst?*“ Wer sie nicht vollkommen weiß, und wenn er auch sonst der schärfste Denker ist, fällt unbarmherzig durch.

Und doch nützen uns im praktischen Leben nur die, welche selbständige Gedanken hervorbringen, weil sie allein Erfindungen und Entdeckungen machen können. Ein Angehöriger der Universität Oxford schreibt in seinem Werke

Selbstbildung

„Selbstbildung" folgendes: Es gibt zwei Arten von Erziehung; die eine ist, daß andere uns unterrichten, die andere, daß wir uns selbst lehren; es ist anerkannt, daß die erste die gewöhnlichere, die zweite die unendlich wertvollere und folgenreichere ist. Meiner Meinung nach ist es wahrhaftig staunenswert, daß wir uns um die gehaltlosere so sehr angenommen haben, während wir die bei weitem wertvollere beinahe, wenn nicht ganz vernachlässigt haben; daß der jugendliche Geist aller zivilisierten Völker unter der Menge der eingeführten Bücher bis in den Staub niedergedrückt wurde, während man den Geist des Selbstunterrichtes unter dem Haufen ersticken ließ, oder wenn es gut ging, es ihm überließ, den Weg zur Oberfläche selbst zu finden. Nach dieser Vernachlässigung zu schließen, sollte man glauben, daß dieses Wegfinden kinderleicht sei, während in Wahrheit doch *nichts schwieriger ist*. Die Begriffe „Selbstbelehrung" und „tiefes Denken" lassen sich beinahe miteinander vertauschen; nicht einer aus Tausend kann erfolgreich denken. „Die Kunst zu denken ist der Schlüssel der Philosophie, und die Meisterung dieser Kunst ist die Vollkommenheit des Verstandes."



Der Verfasser bemerkt sehr richtig, daß der jugendliche Geist unter der Menge der eingeführten Bücher erdrückt wird; eines ist sicher, daß der geistigen Eigenart des Individuums nicht genügend *Rechnung* getragen wird. Es ist außer Zweifel, daß die Menschen in ihren geistigen Gaben noch viel mehr als ihren körperlichen voneinander abweichen und daß je mehr die eine vorhanden, die andere oft nicht vorhanden ist, und daß heute nur die Männer etwas Tüchtiges leisten und neue Entdeckungen machen, die sich ganz einem einzigen Fache hingeben; und doch könnte heute z. B. das größte mathematische Genie, das keine Begabung für Sprachen zeigt, die staatlichen Schulen nicht absolvieren. Je

größer der Schulzwang und je *schablonenmäßiger* der Unterricht, desto mehr Genies werden im Keime erstickt. Die Schule hat nie jemand zum großen Manne gemacht. Schiller, Mozart, Napoleon und wie sie alle heißen, verdanken ihre Größe der Gabe der Natur und ihrem eigenen Denken. Die heutige Schule stellt aber an die Schüler solche Anforderungen mit Bezug auf Erlernen von Regeln und Formeln, ohne vorher ihr Gedächtnis durch sorgfältige Pflege darauf vorbereitet zu haben, daß den Schülern zum *selbständigen* Denken überhaupt keine Zeit mehr übrig bleibt, und somit vereitelt sie das Ziel, das anzustreben sie vorgibt. In der Schule übersieht man, *daß auf jede Stoffaufnahme eine Stoffverdauung folgen muß*, so daß das, was wir lernen, nicht fremder Stoff bleibt, der unserem Gedächnis verhältnismäßig rasch wieder entschwindet, sondern ein Bestandteil unseres eigenen Gedankenganges wird.

Stoffverdauung

Viele von uns müssen deshalb die Erziehung zum eigenen, unabhängigen Denken selbst in die Hand nehmen, und das würde manchem, wenn er sich selbst überlassen bliebe, ziemlich sauer werden. Durch genaue Anleitungen, die ihn nur ganz allmählich vom Leichten zum Schwierigen führen, werden aber die Wege so geebnet, daß sie von jedem gegangen werden können. Suchen Sie sich als Einleitung zu erinnern, was Sie mit 10, mit 15, mit 20 Jahren gedacht haben, was Ihre damaligen Ansichten über dieses und jenes waren und *warum?* Vergleichen Sie dann diese Ansichten mit Ihren heutigen, und geben Sie sich Rechenschaft, *warum* Sie Ihre Ansicht in vielen Fällen geändert haben, *warum* sie in manchen Fällen gleich geblieben ist? Ob sie nur deshalb gleich geblieben ist, weil Sie über die Anschauung oder Sache nie selbst weiter nachgedacht haben, oder ob Sie beim Nachdenken bestimmte Gründe für Ihre Anschauung gefunden haben und welche?

Meinungsänderung. Wenn wir uns weiter umsehen, so werden wir finden, daß nicht nur unsere eigene Meinung sich in vielen Dingen im Laufe der Zeit geändert hat, sondern daß dies das Schicksal der menschlichen Meinung überhaupt ist. Wie vieles ist heute als Irrtum erkannt, was früher als eherne Wahrheit galt! Solches Nachdenken und Vergleichen ist sehr heilsam; wir werden dadurch vor Selbstüberschätzung bewahrt, wir werden vorsichtiger in unseren Behauptungen werden und mehr Achtung vor der Meinung anderer gewinnen. Wir werden fremden Meinungen und deren Begründung aufmerksam zuhören und, statt sie unbesehen über Bord zu werfen, darüber nachdenken und manches daraus zu lernen. Selbst wenn wir im Rechte sind, werden wir in vielen Fällen lernen, daß es noch Punkte gab, an die wir nicht gedacht haben, daß also unsere Denkarbeit keine erschöpfende gewesen war, und daß wir das nächstemal noch vorsichtiger und gründlicher sein müssen, wodurch wir dem Erfolg wieder um einen Schritt näherrücken. Meinungsänderung

Alles, was wir beruflich denken, muß von natürlichen Ursachen kommen, bzw. natürliche Wirkungen haben, und muß sich durch natürliche Gründe erklären lassen. Wir dürfen uns niemals auf Möglichkeiten oder Wahrscheinlichkeiten verlassen, sondern nur mit harten Tatsachen rechnen. Diese allein bieten eine sichere Grundlage, auf der wir aufbauen können. Das Nichtbeachten dieses Grundsatzes hat viele Tausende schon ins Verderben geführt. *Darum darf die Phantasie nur Dienerin, der Verstand aber muß Herrscher sein.*

Der Verstand, das Denken ist es, das uns aus einer Lebensgefahr retten muß, wenn wir unversehens durch widrige Umstände in eine solche geraten sind. Alle Tollkühnheit nützt nichts, wenn sie am unrechten Ende einsetzt. Kalten Blutes muß vorher alles überlegt sein, dann erst kann Wagemut uns helfen. Gewiß kann es Fälle

geben, wo man sich augenblicklich zur Tat entschließen muß, aber derjenige, welcher sein Denken systematisch ausgebildet und geübt hat, hat viel mehr Aussicht im gegebenen Augenblick die richtige Entscheidung zu treffen, als der im Denken Ungeübte. Im Sport jeglicher Art würden sich nicht ein Drittel der Unglücksfälle ereignen, wenn die Menschen vorher mehr denken würden. Wo wir auch hinsehen, überall ist Denken eine Grundbedingung des Erfolges.

3. Denkübung. — Begriffsfamilien-Uebung.

Im ersten Abschnitt haben wir gesehen, daß wir alle Gedanken in gewisse Klassen einteilen können, und wie leicht sie unser Geist behält, wenn wir sie nach logischen Gesetzen vergleichen und so eine Art geistiger Verwandtschaft unter ihnen herstellen. Der Gedanke stieg unwillkürlich in uns auf, wie schön eigentlich das Lernen wäre, wenn wir alles so leicht behalten könnten. Wir müssen deshalb sehen, wie wir dieselben Gesetze und dieselbe Lernweise nicht nur auf eigens hergestellte Reihen (wie die Sprachenreihe), sondern auf *alles Wissenswerte* anwenden können. Nachdem wir unseren Geist ordentlich geschult und mit Bezug auf die Auffindung verwandtschaftlicher Beziehungen unter den verschiedenen Wörtern geschärft haben, werden wir finden, daß unter vielen Wörtern eine verwandtschaftliche Beziehung besteht, wo wir früher keine geahnt hatten und wodurch das uns bis jetzt Unbekannte so an das uns Bekannte gekettet wird, daß es uns nimmer entfällt. Schulung und Übung des Geistes sind jedoch unerläßlich, um zu diesem Ziele zu gelangen.

Und wer möchte sich nicht gerne einer verhältnismäßig kleinen und kurzen Mühewaltung unterziehen, um sich dann Zeit seines Lebens eine wunderbare Erleichterung aller geistigen Arbeit zu verschaffen. Folgende Vorübung wird uns zu diesem Ziele sehr behilflich. Wir wählen einen

Begriff und suchen dazu die sämtlichen Wörter, welche zu diesem einen Begriffe in Beziehung stehen. Um möglichst viele Wörter zu finden, ist es notwendig, daß wir nach den im I. Abschnitt angegebenen Gesetzen vorgehen, weil wir dadurch viel mehr Material finden werden, als wenn wir planlos zu Werke gehen. Und nur die erschöpfende Arbeit hat hier Zweck. Ein Beispiel wird am besten zeigen, mit wie vielen Wörtern ein einzelnes Wort in verwandtschaftlicher Beziehung steht. Nehmen wir zu diesem Zwecke das einfache Wort „Haus", so finden wir es unter Berücksichtigung der uns bekannten Gesetze in Beziehung zu folgenden Wörtern:

Haus.

Synonyme: Gebäude, house, maison, domus, casa usw.

Gattung und Art: Wohnhaus, Residenz, Palast, Schloß, Burg, Stadthaus, Landhaus, Villa, Bauernhaus, Schweizerhaus, Blockhaus, Sommerhaus, Gartenhaus, Hütte, Armenhaus, Säuglingsheim, Geschäftshaus, Kaufhaus, Warenhaus, Bankhaus, Vorratshaus, Kontorhaus, Lagerhaus, Fabrik, Maschinenhaus, Mühle, Zollhaus, Rentamt, Sägemühle, Schlachthaus, Amtshaus, Reichstagsgebäude, Landtagsgebäude, Ständehaus, Herrenhaus, Abgeordnetenhaus, Regierungsgebäude, Ministerium, Rathaus, das weiße Haus, Gemeindehaus, Gotteshaus, Dom, Kathedrale, Kirche, Kapelle, Bethaus, Moschee, Tempel, Kloster, Schulhaus, Akademie, Universität, Gymnasium, Realgymnasium, Realschule, Progymnasium, Handelsschule, Sprachenschule, Elementarschule, Bürgerschule, höhere Töchterschule, Musikschule, Zeichenschule, Technische Hochschule, Technikum, Institut, Kindergarten, Reformschule, Turnhalle, Post, Telegraphengebäude, Bahnhof, Schuppen, Markthalle, Obsthalle, Druckerei, Museum, Bildergalerie, Zeughaus, Kaserne, Stall, Scheune, Backhaus, Gewächshaus, Treibhaus, Glashaus, Waschhaus, Badehaus, Krankenhaus, Hospital, Irren-

haus, Klinik, Ambulatorium, Sanatorium, Erholungsheim, Gasthaus, Hotel, Kurhaus, Wirtshaus, Unterkunftshaus, Restaurant, Café, Klubhaus, Kasino, Kristallpalast, Theater, Opernhaus, Schauspielhaus, Zirkus, Marionettentheater, Variété, Konzerthalle, Staatsbibliothek, Gerichtsgebäude, Polizeigebäude, Justizpalast, Landgericht, Amtsgericht, Gewerbegericht, Handelsgericht, Gefängnis, Zuchthaus, Besserungsanstalt, Bienenhaus, Hühnerstall, Hundshütte, Vogelhaus, Schneckenhaus, Fischerhaus, Feuerhaus, Krematorium, Leichenhaus, Mausoleum, Sternwarte, Puppenhaus, unbewegliches Vermögen usw.

Ganzes und Teil: Zimmer, Wände, Boden, Decke, Ofen, Fenster, Türe, Türstock, Türschwelle, Türflügel, Türangeln, Türleiste, Überschlag, Holz, Farbe, Lack, Türschloß, Gehäuse, Riegel, Klinke, Feder, Schlüsselloch, Schlüssel, Schrauben, Schraubenkopf, Einschnitt, Gewinde; Wohnzimmer, Schlafzimmer, Speisezimmer, Salon, gute Stube, Empfangszimmer, Fremdenzimmer, Herrenzimmer, Studierzimmer, Rauchzimmer, Billardzimmer, Badezimmer, Kinderstube, Küche, Speise, Kammer, Mauern, Treppe, Stufe, Geländer, Speicher, Kamin, Dachstuhl, Dach, Schieferplatten, Schindeln, Ziegelplatten, Stroh, Balken, Dachrinne, Fenster, Fensterstock, Gesimse, Fensterscheibe, Fensterrahmen, Fensterladen, Jalousien, Tapeten, Hausflur, Ziegelstein, Tramlager, Beton, Mörtel, Basalt, Marmor, Eingang, Aufgang, Korridor, Laden, Bureau, Comptoir, Gewölbe, Ecke, Aufzug, Windfahne, Lehm, Bambus, Nägel, Leim, Kleister, Erker, Türmchen, Zinne, Giebel, Spitze, Kuppel, Holz, Gips, Zement, Sand, Stein, Blitzableiter, Eisen, Röhre, Wasserröhre, Gasröhre, Draht, Firnis, Tünche, Herd, Glocke, Abstreifer, Speiseschrank (falls eingemauert), Ventilator, Simswerk, Friesen, Vertäfelung, Kohlenkeller, Weinkeller, Waschkessel, Ausguß, Balkon, Veranda; Stadt, Dorf, Straße usw.

Gegenstand und hervorstechende Eigenschaft: groß, klein, alt, neu, baufällig, solide, preiswürdig, weiß, grau, gelb, blau, rot, grün, schön, häßlich, freundlich, ernst, viereckig, rund, einfach, gemalt, schmutzig, reinlich, hoch, nieder, hell, dunkel, feucht, trocken, gesund, ungesund, zweckdienlich, unpraktisch, leer, bewohnt, eingerichtet, unbewohnt, abgelegen, einsam, armselig, großartig, gastfreundlich, unwirtlich, wertvoll, billig, belastet, unbelastet, renommiert, unbekannt usw.

Ursache und Wirkung oder *Voraussetzung und Folge:* Architekt, Baumeister, Bodenzins, Zins, Haussteuer, Mietvertrag, Kaufvertrag, Bauplan usw.

Zusammengehörigkeit oder *gegenseitige Ergänzung:* Hausbesitzer, Mieter, Filiale, bewohnen usw.

Zufällige Verbindung: Einrichtung. Möbel, Tisch, Stuhl, Kanapee, Bett, Waschtisch, Schrank, Bilder, Vorhang, Nähtisch, Pianoforte, Billard, Geschirr, Einwohner, Menschen, Brennmaterial, Wasser, Feuer, Rauch, Teppich, Blumentopf, Käfig, Lampe, Garten, Hof, bauen, niederreißen, kaufen, verfaufen, mieten, vermieten, Aftermiete, einziehen, ausziehen, Brand, Feuerversicherung, Hypotheke, Grundbuch, Eigentum, besitzen, Grund, Hausordnung, Brunnen, Schemel, Schreibtisch, Kleiderschrank, Silberschrank, Küchenschrank, Stellage, Rouleaux, Glasschrank, Buffet, Spiegel, Toilettetisch, Bücherschrank, Wandschrank, Kohlenbehälter, Uhr, Wanduhr, Standuhr, Anrichttisch, Wachsleinwand, Speisebrett, Glas, Pflock, Tiegel, Hafen, Pfanne, Kaffeemühle, Kochlöffel, Leuchter, Löffel, Gabel, Messer, Tischtuch, Servietten, Serviettenring, Krug, Platte Teller, Wage, Nudelbrett, Gas, elektrisches Licht, Tischglocke, Kohle, Holz, Briefkasten, Eimer, Scheffel, Kanne, Mieter, Mann, Frau, Kind, Diener, Amme, Köchin, Stubenmädchen, Kindermädchen, Küfer, Lakai, Kutscher, Gärtner, Hausmeister, Zofe, Stiefelputzer, Bettler, Maus, Ratte,

Ungeziefer, Fliegen, Vogel, Hund, Katze, Zündhölzer, Kerzen, Bücher, Zeitungen, Tintenfaß, Tinte, Feder, Bleistift, Papier, Briefumschlag, Staub, Staubtuch, Handtuch, Musikständer, Musikstuhl, Bänder, Draperie, Schnüre, Quasten, Schutzdecken, Kleiderständer, Schirmständer, Hutschachtel, Kalender, Korb, Marktkorb, Waschkorb, Papierkorb, Aschenbecher, Fußmatte, Kissen, Einbrecher, Dieb usw.

Wählen Sie nun ein Wort aus Ihrem eigenen Berufe und bearbeiten Sie es in derselben eingehenden Weise. Fällt Ihnen nichts mehr ein, so lassen Sie die Arbeit ein oder zwei Tage ruhen. In der Zwischenzeit werden Sie wieder mit ganz anderen Gedanken beschäftigt und wenn Sie die Arbeit dann wieder vornehmen, dann werden Ihnen weitere Wörter einfallen. Nehmen Sie dann den ersten Unterbegriff (im obigen Falle von Haus wäre es Wohnhaus) und bearbeiten Sie diesen in derselben Weise, dann wieder die Unterbegriffe von Wohnhaus, z. B. Kamin, Möbel, dann diese wieder usw. Sie würden dann vielleicht finden, daß Sie von den verschiedenen Arten von Kaminaufsätzen noch wenig wissen, oder daß Sie von manchem kleineren Teile eines Schrankes den genauen Namen nicht angeben können. Wenn Sie nun einen Begriff aus Ihrem eigenen Fache gewählt haben, so werden Sie auf diese Weise Ihr Wissen systematisch erweitern und wird dasselbe an Gründlichkeit sehr zunehmen. Bearbeiten Sie jede Woche *einen Begriff* oder *Unterbegriff auf diese erschöpfende Art.* Es ist von großer Wichtigkeit, daß die Arbeit eine erschöpfende ist, d. h. daß Sie sich nicht damit zufrieden geben, daß Sie ein oder zwei Dutzend Wörter gefunden haben, sondern Sie müssen sich Mühe geben, möglichst viele zu finden. Auf diese Art werden Sie viele Wörter neu auffrischen, welche Sie vielleicht jahrelang nicht mehr benützt haben, wodurch Sie Ihren Wortschatz bereichern. Beim öffentlichen Sprechen ist dies von großer Wichtigkeit. Warum

fürchten sich die Leute, öffentlich zu sprechen. Weil sie das Steckenbleiben fürchten. Sie fühlen, daß Sie nur einen beschränkten Wortschatz zur Verfügung haben, und wenn ihnen ein Wort nicht gleich einfällt, sind sie unfähig, es schnell durch ein anderes zu ersetzen. Die Tatsache ist, daß bei der täglichen Unterhaltung viele zu faul sind zum Denken. Sie heißen Gegenstände nicht bei ihrem eigentlichen Namen, sondern sagen: „Geben Sie mir dieses Werkzeug dort“ oder „das Eisen dort“, oder, was noch schlimmer ist, „das Ding dort“. So vergessen Sie allmählich die wirklichen Namen der Gegenstände. Wenn Ihnen der Name eines Gegenstandes nicht gleich einfällt, besinnen Sie sich darauf, fragen Sie darnach, schlagen Sie im Lexikon nach, aber geben Sie auf keinen Fall nach, bis Sie ihn gefunden haben. Wenn Sie einmal eine ehrliche Anstrengung gemacht haben, werden Sie finden, daß das Wort fürderhin jederzeit zur Verfügung steht. Falls Befangenheit jemanden vom öffentlichen Sprechen abhält, sollte er mit kleineren Übungen, wie z. B. dem Rösselsprung, der später folgen wird, vor einigen Freunden anfangen. Auf das Abhalten von Reden, Vorträgen usw. werde ich in den letzten Abschnitten noch eigens zurückkommen. Ein weiterer Vorzug obiger Übung (Aufsuchen verwandter Wörter) liegt darin, daß wir dadurch lernen, einen Gegenstand von allen Seiten zu betrachten, was nicht nur für Aufsätze und Reden, sondern auch im gewöhnlichen Leben von höchster Wichtigkeit ist, denn wie leicht übersehen wir die Schattenseiten unserer neugeschmiedeten Pläne, oder die Lichtpunkte in der Rede und Beweisführung eines Gegners. Wenn wir diese Methode beim Erlernen einer Sprache anwenden, so werden wir uns einen bedeutenden Wortschatz in jener Sprache aneignen.

Zahlen.

Wenn wir uns fragen, was am schwierigsten im Gedächtnis zu behalten ist, so werden bei weitem die meisten antworten: Zahlen! Sich ein paar Zahlen zu merken, ist schließlich leicht genug, wenn es aber zu einer Menge kommt, dann tritt die Schwierigkeit ein. Und warum sind Zahlen um so viel schwerer zu behalten, als Gegenstände? Der Grund liegt darin, daß Zahlen an und für sich etwas Abstraktes, etwas mit den Sinnen nicht Wahrnehmbares sind, etwas von dem wir uns keine Vorstellung machen können. Wir können uns zwar fünf Äpfel oder drei Pferde vorstellen, aber 5 oder 3 selbst können wir uns nicht vorstellen. Es liegt deshalb auf flacher Hand, daß wir, um dem Übel abzuhelfen, Zahlen in etwas Konkretes, das heißt etwas verwandeln müssen, von dem wir uns eine Vorstellung machen können, und wenn wir nun noch zurückgreifen und sehen, wie die alten Völker Zahlen ausdrückten, so bietet sich uns ein Mittel von selbst dar. Werfen wir einen Blick auf unsere Monumente, so finden wir die Jahreszahlen darauf in sogenannten römischen Zahlen, d. h. in Buchstaben ausgedrückt, z. B. 1871: = MDCCCLXXI. Wenn wir nun diesen Grundsatz auf alle Zahlen anwenden, d. h. für jede Zahl von 0—9 gewisse Buchstaben einsetzen, so können wir aus diesen Buchstaben Wörter bilden, welche dann viel leichter zu behalten sind, als die Zahlen selbst. Um z. B. für Jahreszahlen leicht Wörter finden zu können, dürfen wir nicht allen Buchstaben einen Zahlenwert geben, da sonst oft Zusammenstellungen von Buchstaben entstehen würden, welche kein deutsches Wort bilden können. Aus diesem Grunde beschränken wir uns darauf, den Konsonanten oder Mitlautern Zahlenwert zu geben, während alle Vokale (Selbstlauter) ohne solchen bleiben. Dadurch können wir Vokale beliebig zwischen Konsonanten einschieben, wodurch wir dann leicht auf richtige deutsche Wör-

ter kommen. Auf lange Erfahrung gestützt, habe ich folgendes Zahlenalphabeth zusammengestellt:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
S Z c=z tz	t d	n	m w	r	l j	sch ch tsch	g k c=k ck ng	f v ph h	p b

Folgende Hinweise mögen dem Schüler dabei behilflich sein, sich zu merken, welche Mitlauter für die betreffenden Zahlen stehen. Betrachten wir das große S, so sehen wir, daß es zwei Nullen bildet, wenn wir es in der Mitte schließen (8). Z und C (wenn wie z gesprochen, sind ebenfalls Zischlaute wie S. *t* hat Ähnlichkeit in der Form mit 1, d ist ein mit t verwandter Laut, n besteht aus 2 C-Strichen, m aus 3 Hauptstrichen, ebenso w. r ist der letzte Mitlauter, wenn nicht der letzte Buchstabe in dem 4 ausdrückenden Worte in den meisten Sprachen. [d. vier, holl, vier, engl. four, schwed. fyra, fr. quatre, ital. quatro, span. cuatro, port. quatro, sanskrit catur usw.] L im römischen Alphabet bedeutet 50. Geschriebenes *j* sieht einem umgekehrten *l* ähnlich. Deutsches *f* und lateinisches *f* sehen beide einer gedehnten 8 ähnlich, v und ph sind dem Laute nach mit f verwandt. p ist wie eine umgekehrte 9 q; b ist mit p verwandt. Die zwei sonst am häufigsten in der Sprache vorkommenden Buchstaben-Gruppen sch und ch einerseits und g, k, (ck) c=k, ng andererseits werden für die noch übrig bleibenden 6 und 7 verwendet. ch liegt schon in sechs, g ist der 7. Buchstabe im Alphabet.

Regeln: Unter jeder Zahl finden wir eine Gruppe gleichlautender Buchstaben angeführt. Wir folgen immer dem Laute, nicht der Schreibweise, zugleich eine kleine Übung für das Gehör. Darum drückt auch c, wenn wie z gesprochen, 0 aus, wenn wie k 7. Dies ist um so notwendiger, als im Deutschen viele Wörter wie Cöln mit C oder K geschrieben werden können, viele auch mit C oder Z. Wenn deshalb ein Konsonant in der Aussprache den Laut einer anderen Gruppe annimmt, steht er auch für die betreffende Zahl, z. B. Christ = 7401, nicht 6401. Zwei gleiche Konsonanten, welche im selben Wort unmittelbar aufeinander folgen, gelten nur für einen, weil sie wirklich nicht getrennt ausgesprochen werden, sondern der 2. Buchstabe den ersten nur verschärft, also Mann = 32. Buchstaben, die in der Aussprache nicht hörbar sind, haben auch keinen Zahlenwert, Louis = 5. ng in Wörtern wie ringen ist nur ein Laut und deshalb nur 7, nicht 27. nk dagegen hat zwei bestimmte Laute und drückt deshalb 77 aus. Das n vor k wird nämlich wie ng gesprochen, außer in zusammengesetzten Wörtern, wie Ankauf. Das Wort Dank z. B. wird ausgesprochen, als ob es Dang-k geschrieben würde. Die Hauptregel ist deshalb, immer auf den Laut zu achten.

Übersetzen Sie jetzt folgende Verse in Zahlen und schicken Sie mir dieselben zur Durchsicht ein:

Es schwebt ein Bild vor meiner Seele,
Ein Bild, so hehr, so groß und rein,
Das höchste, liebste, was ich kenne,
Das Bild von meinem Mütterlein.

Ich sah die Welt in ihren größten Zügen,
Und doch, wie scheint sie mir so klein,
So blaß des Tales leuchtend Farbenpracht,
Denk ich ans Bild von meinem Mütterlein.

Denn du warst wahrhaft groß in deiner Seele,
In deinem Wirken ohne Trug und Schein,
Du fandest keinen Tadler, keinen Feind,
Denn selbstlos warst du, teures Mütterlein.

Man kann in Schlachten kühne Tat vollbringen,
Der Vater großer Geistesschöpfung sein,
Doch Tag für Tag nur liebend Gutes säen,
Das konntest du nur, liebstes Mütterlein.

Und wenn ich Gutes an mir hab, so dank ich's dir,
Oh mögest du mir auch verzeihn,
Wenn ich mit Schwächen dich betrübte,
Verstoß mich nicht, mein einzig Mütterlein!

Es wallt das Silberhaar um meine Schläfen,
Und du thronst hoch im hellen Sternenschein,
Bin ich in Not doch, ruf ich heute noch zu dir:
Hilf deinem Kind, hilf, hilf, o treues Mütterlein!

Es schwebt ein Bild vor meiner Seele,
Ein Bild, *so* hehr, *so* groß, *so* rein,
Das höchste, liebste, was ich kenne,
Das Bild von meinem Mütterlein.

Übersetzen Sie noch folgende Wörter: Staat, Tatze, tot, Nation, Tanne, Jalousie, Christ, Giro, Drang, Trank, Zeder, Kassel, Thales, anstatt, Liste, Dampf, dumpf, Quelle, Xaver.

Decimalstellen und Brüche.

Bei Dezimalstellen drückt das *S* am Anfange eines Wortes nicht 0, sondern nur den Dezimalpunkt aus, z. B. neue Seile = 2,5, sagen 0,72. In Brüchen beginne sowohl das Wort, das den Zähler, als auch jenes, welches den Nenner ausdrückt, mit einem *S*, z. B.: seine Säbel = $^{2}/_{95}$.

Befürchtet man bei Jahreszahlen um die Geburt Christi herum eine Verwechslung, so nehme man für Jahreszahlen vor der Geburt Christi Wörter, welche mit einem *S* anfangen, für Daten nach

der Geburt Christi Wörter ohne *S.* Fürchtet man keine Verwechslung, so kann man sich nach Belieben behelfen.

Vom Beobachten.

Wie lernen wir Bäume, Blumen, Vögel, Insekten, Mineralien usw. am besten unterscheiden und zwar so, daß wir die Unterscheidungsmerkmale nicht nur eine halbe Stunde lang, sondern für immer wissen? Nicht dadurch, daß wir diese Merkmale in einem Konversationslexikon nachlesen; wenn wir das tun, wird der größte Teil des neuen Wissens bald wieder verschwunden sein, sondern dadurch, daß wir selbst Beobachtungen anstellen. Wir lassen uns die betreffenden Bäume zeigen, fangen nun an, sie zu vergleichen, den Stamm, ob gerade, dick, lang oder krumm, dünner, bald sich in mächtige Äste auflösend, die Rinde ob glatt oder rauh, aufgesprungen, sich schälend, von welcher Farbe, die Äste, ob mächtig und dick wie bei der Eiche und Buche oder dünner wie bei der Ulme und Erle, ob aufwärtsstrebend, gerade hinaus oder hängend im Bogen sich biegend, wie die kleineren Zweige sich an die Äste und größeren Zweige anfügen, ob im rechten oder spitzen Winkel, schwerfällig oder graziös, die Blätter von welcher Form, dann ob glatt oder rauh, gerippt, gezackt, von welcher Farbe in den verschiedenen Jahreszeiten, die ersten Triebe im Frühjahr, die Blüten, die Früchte usw. Wenn wir auf diese Weise vorgehen, so werden wir die Bäume nicht nur im Sommer, sondern zu jeder Jahreszeit erkennen. Was hier von Bäumen ausgeführt ist, gilt in entsprechender Weise auch von allem anderen. Die Erkenntnis, welche wir auf diese Weise durch eigenes Forschen unserem Wissen einverleiben, bleibt uns *dauernd* erhalten. Wenn wir *nach* unsrer Arbeit zur Kontrolle das Entsprechende noch in einem Konversationslexikon oder Fachwerke nachlesen, dann werden wir auch daraus einen

angemessenen Nutzen ziehen. Wenn wir eine Pflanzengattung auf solch eingehende Art studiert haben, dann haben wir uns ein umfangreiches Wissen angeeignet, weil wir dann auch alle Abarten dieser Pflanzengattung erkennen werden, gleichgültig unter welchem Himmelsstriche wir sie vorfinden, ohne daß wir sie alle eigens einzeln zu lernen hätten.

Aus all dem können wir ersehen, daß die scharfe Beobachtung durch die fünf Sinne für das Gedächtnis von unschätzbarem Werte ist. Aber leider ist die Tatsache in den Schulen übersehen worden und deshalb ist die Beobachtung durch die Sinne bei den meisten von uns mangelhaft ausgebildet. Heute freilich geht man in den besseren Schulen mehr und mehr zum sog. Anschauungsunterricht über, aber abgesehen davon, daß er sich nur mit dem Gesicht, mit den übrigen vier Sinnen aber gar nicht beschäftigt, stellt auch er keine volle, abgerundete Ausbildung der Beobachtung durch das Gesicht dar. Wenn wir aber in den Schulen den Fußtapfen der Natur folgen, und uns zuerst der völligen Entwicklung der fünf Sinne widmen, werden wir finden, daß wir dadurch keine Zeit verlieren, weil nach dieser Vorbereitung die Entwicklung des Geistes um so schneller vorwärts schreitet. Bis zu welchem Grade sich die Sinne durch regelmäßige und wohlgewählte Übung entwickeln lassen, zeigt am besten der Klavier-Virtuose, der mit einem Blick einen ganzen Takt von 20 und mehr Noten erfaßt und sie ohne eine Sekunde der Überlegung mit seinen Fingern zur Ausführung bringt; der australische Buschmann, welcher nur den Abdruck des Fußes im Staube zu sehen braucht, um mit Bestimmtheit angeben zu können, wer vorüberging und vor wie langer Zeit; der Indianer, der das kleinste ungewöhnliche Geräusch in der Tiefe des Urwaldes bemerkt, und in großer Entfernung den Hufschlag vorüberziehender Büffel und wilder Pferde hört, wenn das Ohr des Weißen trotz aller

Anschauungsunterricht

Anstrengungen keinen Laut vernehmen kann; der Chinese, welcher durch sein Geruchsorgan die Nationalität der Leute angeben kann usw.

3. Gesichtsübung.

Betrachten Sie die Vorhänge an Ihrem Fenster, sehen Sie sich das Muster genau an und wenn Sie andere Häuser besuchen, vergleichen Sie das Muster der dortigen Vorhänge mit dem geistigen Bilde Ihrer eigenen Vorhänge. Machen Sie dieselben Versuche mit Tapeten, Stuckarbeit an der Decke, Teppichen, Tischtüchern, Servietten, Gas- und elektrischen Lampen.

4. Gesichtsübung.

Nehmen Sie Gegenstände aus Ihrem eigenen Berufe und stellen Sie derartige Beobachtungen an; Sie werden manches Neue daraus lernen und dadurch tüchtiger in Ihrem Berufe werden. So lernte z. B. ein Fleischerlehrling, den ich als Schüler hatte, die Qualität des Fleisches eines lebenden Tieres genau einschätzen, indem er seine Hand an dem Tier abwärts streichen ließ, da die Qualität des Fleisches mit dem Fettgehalt, der Geschmeidigkeit der Hauthaare übereinstimmt.

5. Gesichtsübung.

Wenn Sie es soweit gebracht haben, daß Sie auf einen Blick jedesmal die richtige Zahl von Strichen angeben können, dann nehmen Sie frische Kartons und machen darauf 4, 5 oder 6 verschiedene Zeichen wie ○ — | ╱ T ◁ > = ╲ □ ∴ in verschiedenartigen Zusammenstellungen und versuchen jetzt die Zeichen und ihre Reihenfolge anzugeben. Da Sie jedes Blatt durch Drehen in vier verschiedenen Lagen vors Auge bringen können, läßt sich die Übung sehr mannigfaltig gestalten. Nehmen Sie jetzt wieder frische Kartons und farbige Bleistifte und ziehen auf den Kartons 4—6 Striche in verschiedenen Farben,

aber nicht mehr, weil die Übung sonst für den Anfang zu schwierig ist und versuchen auf einen Blick anzugeben, wie viele Striche Sie gesehen, welche Farben und wie viele Striche von jeder Farbe. Sie können dabei auf mehrere Blätter die gleiche Anzahl von Strichen machen; aber in verschiedenen Farbenzusammenstellungen, z. B.: 1) hellblau, hochrot, violett, gelb, dunkelbraun; 2) hellgrün, gelb, dunkelgrün, hellblau, karmin; 3) hellgrün, hellblau, hellbraun, blutrot, schwarz; 4) dunkelblau, hellgrün, gelb, dunkelblau, dunkelgrün; 5) orange, hochrot, hellbraun, dunkelbraun, schwarz; 6) violett, orange, blutrot, dunkelblau, gelb usw.

Diese Übung stärkt die Beobachtung von Farben; das ist wichtig, weil die Farben oft als Behelf für das Merken herangezogen werden können. So habe ich sie in meiner lateinischen Formenlehre verwendet, um dem Schüler das Geschlecht der Substantiva, in der Musiklehre die Tonhöhe der Noten in den verschiedenen Schlüsseln einzuprägen usw. Wieder eine andere Verwendung zeigt ein späterer Abschnitt. Im Studium wie im praktischen Leben läßt sich manche Schwierigkeit durch die Verwendung von Farben leicht überwinden.

Eine weitere praktische Übung ist folgende: Gehen Sie in ein Zimmer, und sehen Sie sich rasch an, was alles auf dem Tisch, Schreibtisch oder Silberschrank usw. liegt, gehen Sie dann hinaus, schreiben Sie auf einen Zettel alle Gegenstände, welche Sie noch wissen, gehen Sie dann wieder hinein und vergleichen Sie, um zu sehen, ob und welche Gegenstände Sie vergessen haben. Später versuchen Sie auch noch eine genaue Beschreibung der Gegenstände geben zu können und den Inhalt eines ganzen Zimmers in wenigen Augenblicken zu erfassen. In fremden Häusern können Sie derartige Übungen natürlich nur in unauffälliger Weise ausführen.

Stellen Sie auch Beobachtungen an, wie ich

das oben mit den Bäumen angeregt habe, aber nicht nur mit Bäumen, Pflanzen und Blumen, Tieren, Gesteinen, Wolken, auch an Gegenständen, Apparaten, Maschinen usw. Auf diese Weise können Sie sich umfangreiche Kentnisse aneignen, auch wenn Sie vielleicht nur eine schwache Schulbildung genossen haben. Wissen kann man nicht nur aus Büchern schöpfen, denn es mußte erst aus der Natur gewonnen werden, ehe man es in Büchern festlegen konnte. Kenntnisse, die Sie sich selbst geistig erarbeitet haben, bleiben auch treulich im Gedächtnis haften.

Von der Phantasie.

Im ersten Abschnitt wurde verlangt, daß Sie das Ergebnis Ihrer Phantasierarbeit niederschreiben sollten. Holen Sie diese Aufzeichnung jetzt vor. Nehmen wir das erste Beispiel, das des Verkäufers, welcher sich als Besitzer des größten Warenhauses der Welt betrachten sollte. Er vergleiche jetzt, was er in der Aufzeichnung vom Personal im allgemeinen und vom Verkäufer im besonderen verlangt und vergleiche damit seine eigenen Kenntnisse und Leistungen, sein eigenes Benehmen, Kleidung usw. Und warum sollte *sein* Prinzipal nicht dasselbe von ihm erwarten, was *er* (der Verkäufer) als Besitzer des größten Warenhauses von *seinem* Personal verlangen würde?! Wenn er ernstlich darüber nachdenkt, wird er einsehen, daß ein Mechanismus, sei er groß oder klein, nur dann vollkommen arbeiten und seinen Platz in der Welt behaupten kann, wenn jeder Teil des Mechanismus bis zur kleinsten Schraube in guter Ordnung ist und seinem Zweck vollkommen entspricht.

Er wird also sehen, daß es seine *Pflicht* ist, seinen Platz so vollkommen als möglich auszufüllen, und daß der, welcher vorankommen will, in erster Linie *den* Platz, den er augenblicklich einnimmt, bis zur Vollkommenheit ausfüllen muß. Tut er das, so wird er bald die Aufmerksamkeit

seines eigenen Prinzipals oder die von anderen auf sich lenken, und das bedeutet eine weitere Sprosse auf der Leiter zum Erfolg. Er bedenke, daß er bei der Anstellung dem Prinzipal für das vereinbarte Gehalt seine volle Arbeitskraft verpfändet hat. Derjenige, welcher die Nächte durchbummelt und morgens verschlafen ins Geschäft kommt, oder der durch Fahrlässigkeit sich krank macht, begeht ein ebenso großes Unrecht, wie der Prinzipal begehen würde, der ihm nur die Hälfte des vereinbarten Gehaltes zahlen wollte. Wer sich um die Arbeit und seine sonstigen Pflichten zu drücken versucht, wird nie vorankommen, und darf sich nicht beklagen, wenn er im reiferen Alter keinen Posten mehr findet und schließlich betteln gehen muß. Wer sich dagegen voll und ganz seinem Berufe, seiner Arbeit hingibt, der wird die interessanten, die erfreulichen Seiten der Arbeit kennen lernen, der wird beobachten und sich freuen, wie das Geschäft seines Prinzipals mehr und mehr in die Höhe geht, seine eigene Stellung wird dadurch besser und vor allem lernt er, wie man vorwärts kommt, für die Zeit, da er sich selbständig macht.

Aus dieser Phantasieübung kann er aber noch ein Weiteres lernen. Er wird sich für den angeblich größten Betrieb der Welt, viele großartige Einrichtungen für die Bequemlichkeit des Publikums, Zeit- und Kräfteersparnis des Personals, Schnelligkeit und Gefälligkeit der Verpackung und Beförderung, Reklame usw. ausgemalt haben. Jetzt soll er darüber nachdenken, wie sich dieselben ohne übertriebenen Kapitalaufwand auf den kleineren Rahmen des Geschäftes, in dem er sich befindet, übertragen lassen. Freilich wird sich manches überhaupt nicht übertragen lassen, weil ein großer Betrieb manches erfordert, was beim kleineren von selbst wegfällt, und weil der große Betrieb sich manches leisten kann, worauf der kleinere aus finanziellen Gründen von vornherein verzichten muß. Es frägt sich dann nur,

ob sich nicht irgendein Ersatz in anderer Form finden läßt. Hat er etwas Gutes gefunden, so bewahre er es entweder für eigenen Gebrauch bei seiner Selbständigmachung auf, oder spreche über die Einführung im jetzigen Geschäft mit seinem Prinzipal. Trägt er die Sache in bescheidener (nicht unterwürfiger) Weise vor, so wird der Prinzipal sie mit ihm besprechen und selbst wenn seine Erfahrung dagegen sprechen sollte, wird er sich freuen über das Interesse, das der Angestellte dem Geschäft entgegenbringt und ihn bei der Beförderung bevorzugen. So soll jeder auch der Schüler seine tatsächlichen Leistungen mit denen vergleichen, die er verlangen würde und seine Lehre daraus ziehen.

Vom Gedächtnis.

Die Wurzel, aus der persönliche Tüchtigkeit, Wissen und Können ihre Nahrung ziehen, ist das Gedächtnis.

Dies wird uns noch klarer werden, wenn wir sehen, daß diejenigen Männer, welche Großes in der Welt geleistet haben, auch ein starkes Gedächtnis ihr eigen nennen durften. So ist es bekannt, daß Themistokles die Namen der 21 000 Bürger von Athen, Cyrus den Namen eines jeden Soldaten in seiner Armee wußte, auch daß Cäsar ein ausgezeichnetes Gedächtnis hatte. Von Seneca wissen wir, daß er 2000 unzusammenhängende Wörter in der genauen Reihenfolge hersagen konnte, in der sie ihm nur einmal vorgesprochen worden waren; sein Freund Latio wußte alle Reden, die er einmal gehalten hatte, auswendig, ohne auch nur ein Wort vergessen zu haben, während Kyneas, der Gesandte des Königs Pyrrhus, an einem einzigen Tage die Namen aller Teilnehmer an der Volksversammlung lernte. Muretus erzählt, daß er unter seinen Schülern einen Korsen hatte, der 36 000 unzusammenhängende Wörter vor- und rückwärts hersagen konnte, nachdem er sie nur einmal gehört hatte. Joseph Scaliger

lernte in drei Wochen den ganzen Homer und in drei Monaten alle griechischen Dichter auswendig. Magliabechi hatte ein wunderbares Gedächtnis für Bücher und deren Inhalt. Er wußte den genauen Platz, an dem ein Buch stand, nicht nur in seiner eigenen großen Bücherei, sondern von jedem Buch in allen hauptsächlichsten Bibliotheken der ganzen Welt. Shakespeare verwendete über 30 000 verschiedene Wörter in seinen Werken, sein Gedächtnis muß sie ihm also immer bereitgehalten haben.

Mozart konnte Eindrücke so lebhaft ins Gedächtnis rufen, daß er ohne Hilfe eines Instrumentes komponieren konnte. Er selbst erzählt, daß seine Gedanken, wenn er allein sei, z. B. in schlaflosen Nächten, am besten in Fluß kämen. Er behalte dann diejenigen, die ihm gefielen, im Gedächtnis und summe sie vor sich hin. So richte er bald diesen oder jenen Bissen zu einem Gerichte her, d. h. nach den Gesetzen des Kontrapunktes und den Eigentümlichkeiten der einzelnen Instrumente. All das feuerte ihn an, so daß sein Stoff bald wachse. Und dann stünde das Ganze, auch wenn es lang sei, vor seinem Geiste, so daß er es wie ein schönes Gemälde mit einem Blick überschauen könnte. Auch höre er in seiner Phantasie die einzelnen Teile nicht nacheinander, sondern sozusagen alle auf einmal, und das sei ein unaussprechlicher Genuß. Zuckertort brachte es soweit, daß er mit verbundenen Augen zwanzig Schachpartien zu gleicher Zeit spielen konnte, Zacharias Dase konnte mit einem Blick eine Reihe von 188 Ziffern überschauen und sie vorwärts und rückwärts hersagen.

Zu Köln in der Peterskirche hing als Altarbild ein wertvoller Rubens, des Apostels Martyrium darstellend. 1805 nahmen es die Franzosen als Beute mit zum großen Bedauern von Kölns Bewohnern. Da erbot sich ein Künstler, eine Kopie aus dem Gedächtnis zu malen, und so wahrheitsgetreu bis in die kleinsten Einzelheiten fiel sie aus, **Rubens-kopie**

daß man heute, da nach Rückgabe des Originals beide nebeneinander hängen, kaum die Kopie vom Original unterscheiden kann. Gustav Doré und Horace Vernet malten Porträts nach einer einzigen Sitzung, während Garbielli ein ausdrucksvolles Porträt von J. Gordon Bennett malte, nachdem er ihn nur einmal in einem Wagen hatte an ihm vorbeifahren sehen.

Die Bogomilen, eine Sekte im Mittelalter, lernten die Bibel auswendig, und einer ihrer Bischöfe erklärte öffentlich, daß in seiner Diözese von 4000 Mitgliedern nicht *ein* Erwachsener zu finden wäre, der nicht die ganze Bibel ohne Fehler hersagen könnte. Der englische Philologe Richard Porson konnte fast alle griechischen und lateinischen Klassiker und viele englische Dichter und Humoristen auswendig, so daß er seine Gäste mit verschiedenartigen Rezitationen aufs beste unterhalten konnte. Er konnte den Inhalt einer ganzen Zeitungsseite hersagen, nachdem er sie einmal gelesen hatte. Welch treues Gedächtnis auch für kleine, weit zurückliegende Einzelheiten Leibnitz, Niebuhr, Pascal, Alexander von Humboldt, Benj. Franklin, Napoleon I., Walter Scott, Byron, Macauley, Quincey Adams, Lincoln, Gladstone, Leo XIII., Leop. v. Ranke, Bismarck und viele andere mehr hatten, ist männiglich bekannt. Und wenn es auch für die meisten praktisch wertlos ist, daß sie Tausende von Wörtern, die aufs geradewohl zusammengestellt sind, in genauer Reihenfolge hersagen oder zwanzig Partien zu gleicher Zeit spielen können, so sehen wir doch, wie weit sich das Gedächtnis mit richtiger Anleitung und Übung bringen läßt, und ferner liegt es ja in unserer Hand, es in solche Bahnen zu lenken, welche für uns praktisch nutzbringend sind, jeder nach seinem eigenen Berufe.

Wir wollen uns nun zuerst der negativen Seite des Gedächtnisses, nämlich dem Vergessen zuwenden und dann zur positiven übergehen, d. h. uns das Wesen des Gedächtnisses und die Möglichkeit seiner Stärkung betrachten.

Die Gründe warum wir vergessen sind sehr verschiedener Natur. Fürs erste spielt auch die körperliche Gesundheit eine große Rolle dabei. Ist unser Gesundheitszustand ein schlechter, so nimmt er unwillkürlich einen großen Teil unseres Interesses in Anspruch, wir sind gegen äußere Vorgänge viel teilnahmsloser, sie machen nur einen schwachen Eindruck auf uns, der bald verblaßt und sich dann nicht mehr oder nur sehr unvollständig zurückrufen läßt. Dies ist einer der Gründe, warum in dieser Geistesschulung eine kurze Gesundheitslehre aufgenommen wurde.

Ein anderer Grund des Vergessens liegt im Mangel an Interesse und Aufmerksamkeit, wovon schon im 1. Abschnitt die Rede war.

Mangel an richtiger Einteilung, Ordnung und Verbindung des einzuprägenden Stoffes, Unkenntnis der Gesetze, nach welchen das natürliche Gedächtnis arbeitet, ist eine weitere Ursache des Nichtbehaltens, des Vergessens, oder sie liegt in der wenig klaren Art, in welcher uns der neue Stoff geboten wird, so daß unser Geist nicht imstande ist, seinen Inhalt, seine Bedeutung sofort klar zu erfassen. Lesen Sie folgende zwei Sätze: 1. „Welche Möglichkeit den Sieg davonträgt, dies ist bedingt durch den Grad der Wirksamkeit der Ähnlichkeitsassoziation, zugleich aber auch durch die Reproduzierbarkeit des zu Reproduzierenden, die wiederum von mancherlei Faktoren, der Eindrucksfähigkeit oder psychischen Energie dessen, was reproduziert werden soll, der Frische der Gedächtnisspur, von individuellen Anlagen, im einzelnen Individuum von der gegenwärtigen Gemütslage oder der Gesamtkonstellation des gegenwärtigen psychischen Lebenszusammenhanges abhängig ist.“ 2. „Betreten wir, sobald der Schnee geschmolzen ist, nach langer Winterzeit zum ersten Male wieder das Gehölz, so begrüßt uns als einer der ersten Frühlingsboten das Buschwindröschen durch freundliches Nicken mit den überhängenden weißen Blüten und durch

lebhaftes Winken mit den Blättern.“ Welchen Satz werden Sie leichter merken, welchen werden Sie nach einem Monat leichter zurückrufen können.

Vergessen notwendig

Vergessen ist aber auch notwendig. Wie schrecklich wäre es, wenn alle Eindrücke, welche wir durch die Sinne bewußt, halbbewußt oder unbewußt empfangen, so behalten würden, daß sie uns immer mehr oder weniger gegenwärtig wären. Wenn Sie Tag für Tag durch die Straßen einer Großstadt wandeln, wie viel nutzlosen, schädigenden, ja widerlichen Eindrücken begegnet da Ihr Auge, welches Gewirr von Tönen, Lauten, Bemerkungen und Stücken von Gesprächen vorübergehender Personen dringt an Ihr Ohr, wie viele der verschiedenartigsten und nicht immer angenehmen Gerüche erreichen Ihre Nase usw.? Nun lassen diese Eindrücke, wie wir später sehen werden, ja alle ihre Spur in unserm Gehirn zurück, aber so schwach, daß sie unter normalen Umständen von unserem Bewußtsein ausgeschaltet sind. Welch Hindernis wären sie auch sonst für unsere Denkarbeit ! Aus eben diesem Grunde sollen wir uns auch bemühen, Gedanken und Tatsachen zu vergessen, welche wir vielleicht für kurze Zeit benötigen, die aber nach Erledigung der Angelegenheit bedeutungslos geworden sind.

Und darum sind auch Notizen und Notizbücher innerhalb gewisser Grenzen nicht zu verdammen, weil unsere Hirnzellen bessere Arbeit leisten können, als eine Menge für unser Geistesleben belangloser Dinge zu registrieren. Allerdings, was für den einen belanglos ist, kann wichtig für den anderen sein. Wir sahen oben, daß Themistokles die Namen seiner 21 000 Mitbürger auswendig wußte. Einem Schiller, einem Richard Wagner, einem Liebig, einem Edison usw. hätte solche Kenntnis nichts genützt, dem Themistokles aber war sie sicher von Vorteil. Ein demokratischer Staatsmann wie er muß bei seinen Plänen immer mit der Gunst des Volkes

rechnen; was konnte ihm da behilflicher sein als die Tatsache, daß er jeden, auch den geringsten seiner Mitbürger mit Namen anreden konnte, sich also jeder geschmeichelt fühlte, daß er sozusagen zu den persönlichen Bekannten des großen Mannes zählte! Was für tausend andere ein sinnloses Bravourstückchen wäre, war für ihn eine Machtquelle ersten Ranges.

Aus ähnlichen Gründen wird heute noch das Behalten von Namen von Monarchen, denen im Leben so viele Menschen vorgestellt werden, sehr gepflegt. Aber auch in vielen bürgerlichen Berufen ist das Behalten von Namen außerordentlich wichtig, z. B. für den Hotelier. Ist ein Gast ein paarmal im selben Hotel abgestiegen, so erwartet er, daß ihn der Hotelier wiedererkennt. Kann ihn der Hotelier mit Namen ansprechen, so fühlt der Gast sofort, daß er hier eine Persönlichkeit, nicht bloß eine Nummer ist, und er wird ständig im selben Hotel verkehren und andere dorthin empfehlen. Ebenso ist es in Geschäften, und es ist vorgekommen, daß ein Angestellter seinen Posten verlor, weil er eine häufige Kundin um Namen und Adresse fragte, um die gekauften Waren senden zu können. Der Geschäftsinhaber oder Direktor weiß, daß in neun von zehn Fällen der Kunde oder die Kundin sich sagen wird: „Wenn diesem Geschäfte meine Kundschaft so wenig wert und beachtenswert ist, daß ich hier immer noch fremd bin, dann gehe ich anderswohin, wo man um meine Kundschaft froh ist.“ Eine besondere Anleitung für das Behalten von Namen folgt im 4. Abschnitt.

Jeder muß für sich selbst entscheiden, was für ihn wichtig, was nebensächlich oder bedeutungslos ist, und je nach dem Grade der Richtigkeit muß er bestrebt sein, es im Gedächtnis festzuhalten oder auszuscheiden, um neuem Stoffe Platz zu lassen oder Platz zu machen. So sagt Ribot sehr richtig: „Das Vergessen wird zu einer Bedingung für das Behalten.“

2. Gedächtnis- und Konzentrationsübung.

Stellen Sie nun selbst eine Reihe nach Art der Sprachenreihe her (100 Wörter), indem Sie die Wörter nacheinander niederschreiben, wie sie Ihnen einfallen, wobei Sie aber berücksichtigen müssen, daß jedes Wort mit dem vorhergehenden in irgendeiner Beziehung steht, wie in der Sprachenreihe. Sehen Sie auch darauf, daß dasselbe Wort nicht zweimal in der Reihe vorkommt. Nachdem Sie die Reihe niedergeschrieben haben, werden Sie dieselbe in den meisten Fällen schon auswendig wissen. Wo dies nicht der Fall ist, müssen Sie zum Zweck des Einprägens die Beziehungen aufsuchen. Beginnen Sie die Reihe mit

Feder
schreiben
lesen
Buch

Sie sehen, daß das letzte Wort der Sprachenreihe „Feder" ist, ebenso das erste Wort Ihrer eigenen Reihe. Somit haben Sie eigentlich *eine* Reihe von 200 Wörtern. Sagen Sie nun diese ganze Reihe von 200 Wörtern ein paar Wochen abwechslungsweise vorwärts und rückwärts her, was besonders auch Ihrer Konzentration zugute kommt, da es natürlich mehr Konzentration erfordert, 200 Wörter ohne Stocken herzusagen als 100 Wörter.

Zerlegungs- und Fragemethode.

Da das Gedächtnis, wie früher erwähnt, zum großen Teile vom Verständnis der Sache abhängt, so ist es von Wichtigkeit, hier zu betrachten, auf welche Weise ein solches Verständnis in jedem Falle erlangt werden kann. Jeder erste Eindruck soll so einfach als möglich sein, d. h. tunlichst wenige Einzelheiten in sich schließen, weil die Aufmerksamkeit sich nicht voll auf mehrere Vorstellungen richten kann, sondern sich in diesem Falle teilt und dadurch an Wirksamkeit auch für das Gedächtnis verliert. Deshalb sollen Einzel-

heiten nicht gleichzeitig, sondern eine nach der anderen hinzugefügt werden, damit jede die volle Aufmerksamkeit erhalten kann. Vorher muß man natürlich die Hauptsache schon klar erfaßt und verdaut haben. Man bringe deshalb jeden Satz, jede Proposition usw. auf ihre einfachste Form und baue sie dann allmählich wieder auf. Dem logischen und grammatischen Aufbau eines Satzes folgend, beginne man mit dem Hauptsatz, den man sich zunächst genau überlegt und sich vorstellt, was er sagen will. Sollte er etwas lange sein, so baue man ihn grammatikalisch auf, indem man nach Prädikat (Aussage), Subjekt (Begriff, von dem etwas ausgesagt wird), Objekt (Gegenstand, auf den sich die Handlung erstreckt) und so weiter frägt. Darauf wiederhole man ihn unter Hinzufügung des ersten Nebensatzes ersten Grades, natürlich immer scharf darüber nachdenkend, was mit diesem Satze neu hinzugefügt wird, also nicht etwa mechanisch. Sodann wiederhole man dasselbe gegebenenfalls mit dem zweiten Nebensatze ersten Grades, mit dem ersten Nebensatze zweiten Grades usw. Doch wiederhole man bei jeder Hinzufügung eines neuen Nebensatzes stets alles bereits Gelernte. Nehmen wir als Beispiel folgendes Zitat aus einer Leipziger Rektoratsrede:

„Wenn man jemanden in geeigneter Weise mit elektrischen Meßapparaten verbindet und ihn dann eines der gewöhnlichen Kartenkunststücke ausführen läßt, bei denen eine Karte zu erraten ist, so wird der Betreffende, sobald man die Karte errät, von einem ganz schwachen, elektrischen Strom durchflossen, der ein Hunderttausendstel Milliampère beträgt.“

Bearbeitung: 1. „so wird der Betreffende von einem ganz schwachen elektrischen Strom durchflossen.“

(Will man diesen Satz selbst noch zerlegen, so wäre der grammatische Aufbau wie folgt: „so wird durchflossen“, „so wird der Betreffende

durchflossen", „so wird der Betreffende von einem elektrischen Strom durchflossen", „so wird der betreffende von einem ganz schwachen elektrischen Strom durchflossen".)

2. „*Wenn man jemand in geeigneter Weise mit elektrischen Meßapparaten verbindet,* so wird der Betreffende von einem ganz schwachen elektrischen Strom durchflossen."

3. „Wenn man jemanden in geeigneter Weise mit elektrischen Meßapparaten verbindet *und ihn dann eines der gewöhnlichen Kartenkunststücke ausführen läßt,* so wird der Betreffende von einem ganz schwachen elektrischen Strom durchflossen."

4. „Wenn man jemanden in geeigneter Weise mit elektrischen Meßapparaten verbindet und ihn dann eines der gewöhnlichen Kartenkunststücke ausführen läßt, *bei denen eine Karte zu erraten ist,* so wird der Betreffende von einem ganz schwachen elektrischen Strom durchflossen."

5. „Wenn man jemanden in geeigneter Weise mit elektrischen Meßapparaten verbindet und ihn dann eines der gewöhnlichen Kartenkunststücke ausführen läßt, bei denen eine Karte zu erraten ist, so wird der Betreffende von einem ganz schwachen elektrischen Strom durchflossen, *der ein Hunderttausendstel Milliampère beträgt.*"

6. „Wenn man jemanden in geeigneter Weise mit elektrischen Meßapparaten verbindet und ihn dann eines der gewöhnlichen Kartenkunststücke ausführen läßt, bei denen eine Karte zu erraten ist, so wird der Betreffende, *sobald man die Karte errät,* von einem ganz schwachen elektrischen Strom durchflossen, der ein Hunderttausendstel Milliampère beträgt."

Sollte es Ihnen noch Schwierigkeit machen, den einen oder anderen Nebensatz wortgetreu wiederzugeben, so zerlegen und bauen Sie diesen Satz selbst nach seinen einzelnen Teilen wieder auf, wie ich es beim Hauptsatze gezeigt habe unter 1.

Eine solche Zerlegung zeigt erst, wie viele verschiedene Gedanken ein Satz enthält, und daß uns beim gewöhnlichen Durchlesen oftmals vielleicht die Hälfte entschlüpft. Auf diese Weise wird auch die Aufmerksamkeit festgehalten, und der Geist gewinnt durch das Fortschreiten vom Einfachen zum Verwickelten, mittels aufeinanderfolgender hinzufügungen, Zeit genug, um die Gedanken einander anzupassen, wodurch großes geistiges Wachstum und bedeutende Stärkung des Gedächtnisses erzielt werden. Ein solches Vorgehen ist besonders bei langen wissenschaftlichen Definitionen nützlich.

Eine weitere Art ist, durch Fragestellen und Antwortgeben sich den Sinn des Gelesenen klarzulegen. Auf diese Weise studiert man jeden Gedanken zweimal, erst indem man die Frage bildet, und dann durch den Nachdruck, den man in der Antwort auf das betreffende Wort legt. Als Antwort wiederhole man immer den ganzen Satz. Wer auf die gewöhnliche Art des Auswendiglernens durch endloses Wiederholen sich verlegt, findet nach der ersten oder zweiter Wiederholung nichts Neues mehr, was den Geist anziehen könnte, weshalb er bald an etwas anderes denkt als das, was seine Lippen hersagen, und da sein Geist nicht bei der Sache ist, ist auch seine Arbeit für das Gedächtnis nutzlos. Ich weiß, daß viele Leute das Denken eine mühsame Arbeit finden, aber die folgende Methode ist so leicht, daß jedes Kind sie anwenden kann, und *bis* Leute nicht denken lernen, werden sie auch keine geistigen Fortschritte machen.

Gemäß der logischen und grammatischen Gliederung eines Satzes frage man zuerst nach dem Prädikat (Verbum = Zeitwort), beispielsweise mit der Frage: Was geschah? Darauf erschließe man das Subjekt (Leitbegriff) dieses Zeitwortes, z. B. durch die Frage: Wer tat dies? (bzw. Wer erlitt dies?). Sodann frage man nach dem Objekt, den adverbialen (Neben- oder Um-

stands-) Bestimmungen usw. Eine Anwendung dieser Methode auf folgenden Satz wird den Schüler am besten unterrichten.

„Am Mittag übergab der Türmer auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die großen Schlüssel des Stadttores, Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, dem General des Fürsten."

Bearbeitung: Was ging vor? „Am Mittag *übergab* der Türmer auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die großen Schlüssel des Stadttores, Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, dem General des Fürsten." Wer übergab etwas? „Am Mittag übergab *der Türmer* auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die großen Schlüssel des Stadttores, Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, dem General des Fürsten." Was übergab der Türmer? „Am Mittag übergab der Türmer auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die großen *Schlüssel* des Stadttores, Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, dem General des Fürsten." Waren es die Schlüssel seines Turmes, die der Türmer übergab? „Am Mittag übergab der Türmer auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die großen Schlüssel *des Stadttores,* Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, dem General des Fürsten." Waren es kleine, moderne Schlüssel? „Am Mittag übergab der Türmer auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die *großen* Schlüssel des Stadttores, Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, dem General des Fürsten." Wo hat der Türmer die Schlüssel übergeben? Am Mittag übergab der Türmer *auf dem Marktplatz* mit freundlichem Gesicht die großen Schlüssel des Stadttores, Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, dem General des Fürsten." Wem hat der Türmer die Schlüssel übergeben? „Am Mittag übergab der Türmer auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die großen Schlüssel des Stadttores, Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, *dem*

General des Fürsten.“ War es ein kaiserlicher oder ein Rebellengeneral? „Am Mittag übergab der Türmer auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die großen Schlüssel des Stadttores, Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, dem General *des Fürsten.*“ Wann geschah die Übergabe? „*Am Mittag* übergab der Türmer auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die großen Schlüssel des Stadttores, Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, dem General des Fürsten.“ Waren es gewöhnliche, große, plumpe Schlüssel? „Am Mittag übergab der Türmer auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die großen Schlüssel des Stadttores, *Prachtstücke* der heimischen Schmiedekunst, dem General des Fürsten.“ Waren die Schlüssel von einem auswärtigen Meister gefertigt oder standen sie in näherer Beziehung zur Stadt? „Am Mittag übergab der Türmer auf dem Marktplatz mit freundlichem Gesicht die großen Schlüssel des Stadttores, Prachtstücke *der heimischen Schmiedekunst*, dem General des Fürsten.“ Wie haben sich die Empfindungen des Türmers bei dieser Übergabe geäußert? „Am Mittag übergab der Türmer auf dem Marktplatz *mit freundlichem Gesicht* die großen Schlüssel des Stadttores, Prachtstücke der heimischen Schmiedekunst, dem General des Fürsten.“

Arbeiten Sie jetzt selbst Beispiele sowohl nach der Zerlegungs- als auch Fragemethode aus.

Wenn angehende Schriftsteller diese Methode auf ihre Schriften anwenden, werden sie bald finden, ob das von ihnen Geschriebene stichhaltig ist oder nicht.

Begeisterung.

Begeisterung ist notwendig zum Erfolg, denn nur derjenige, welcher von seiner Sache durch und durch begeistert ist, wird keine Mühe scheuen, wird sich durch anfängliche Mißerfolge

nicht abschrecken lassen, wird eher alles ertragen, als von dem, was er einmal als richtig erkannt hat, abgehen. Leider sind in unserem Zeitalter die Menschen im allgemeinen so wenig begeisterungsfähig. Vorsicht ist gewiß eine gute Eigenschaft, aber wenn sie so weit getrieben wird, daß man sich für nichts mehr, auch trotz langer Überlegung, begeistern kann, dann wird die Vorsicht zum Übel, denn dann führt sie zur Unentschlossenheit, zur Halbheit. Den Mangel an Begeisterung hört man alle Tage aus der Sprache. Es gehört sozusagen zum guten Tone, sich von nichts begeistern zu lassen. Man will sich den Anschein geben, als hätte man schon viel Besseres gesehen, gehört oder selbst vollbracht. Wie wenige Menschen in den gebildeten Kreisen können sich zu einem offenen, ehrlichen Lob aufschwingen? Das Einzige, was man aus ihnen herauspressen kann, ist: „Es war nicht schlecht"! Also immer nur eine halbe Verneinung.

Natürlich sein

Wenn Sie Erfolg haben wollen, dann lösen Sie sich los von aller Blasiertheit, werden Sie wieder ein natürlicher Mensch, ein Mensch, der noch begeisterungsfähig ist für Großes, Edles und Schönes. Ohne Begeisterung für Ihre Sache, Ihr Ziel, werden Sie nie etwas Großes erreichen. Sehen Sie sich um in der Weltgeschichte und Sie werden finden, daß alle große Taten aus der Begeisterung geboren wurden. Was anderes als die Begeisterung ließ das Häuflein Griechen unter Xenophon siegreich gegen die mächtigen Perserheere sein und glücklich die Heimat wieder erreichen. Diese Begeisterung für seine Sache, seine Entdeckung, ließ manch großen Mann frohen Mutes den Tod auf dem Scheiterhaufen erdulden. Die Begeisterung ließ die deutschen Frauen in den Freiheitskriegen ihren letzten Schmuck, die goldenen Eheringe, für eiserne dahingeben. Begeisterung war es, die Kolumbus glücklich nach Amerika brachte. Wodurch hat August Bebel einen so unbeschränkten Einfluß auf die

sozialdemokratische Partei ausgeübt, wenn nicht durch die Begeisterung, die aus ihm sprach? Und betrachten wir uns Mozarts unsterbliche Werke. Wie war es möglich, daß ein Mensch, der Tag für Tag mit dem bittersten Elend kämpfen mußte, solche Werke von übersprudelnder Lebensfreude schaffen konnte, wenn nicht die Begeisterung für die Musik ihn mit sich forttrug?

Kehrseite

Und nun die Kehrseite! Ist es nicht eine ewige Schande, daß der Rest der Menschheit nicht soviel Begeisterung aufbringen konnte, um diesen selben Mozart vom Hungertode zu retten? Daß nicht ein Mensch sich fand, der diesem Unsterblichen das Geleite gab zu dem Grabe (man wäre fast versucht, zu schreiben, zu der Grube), in der er mit fünfzehn anderen Armen bestattet wurde, so daß nie jemand seine letzte Ruhestätte gekannt hat! So tief sinkt der Mensch ohne Begeisterung! Aber jeder, der diesen Lehrkurs durchnimmt, tut es doch in der Absicht, in irgendeiner Weise emporzukommen, sich auf irgendeinem Gebiete oder im allgemeinen zu vervollkommnen. Und dazu ist Begeisterung nötig und auch möglich. Denn begeistern kann man sich nur für etwas, was schwer zu erreichen, was mit Hindernissen und Opfern verbunden. Aber je schwerer etwas anscheinend zu erreichen ist, desto höher werden die Flammen der Begeisterung emporschlagen, und je größer die Begeisterung, desto rascher und sicherer werden alle Hindernisse überwunden und das schöne, große Ziel erreicht.

Begeisterung erhält jung

Die ehrliche Begeisterung hat aber noch eine angenehme Wirkung, sie erhält jung und frisch. Wer für eine Sache durch und durch begeistert ist, der denkt immer nur an sein hohes Ziel, er merkt gar nicht, wie die Jahre verrinnen, und so gehen sie auch fast spurlos an ihm vorüber. Einem meiner Freunde begegnete vor nicht gar langer Zeit ein Herr, der ihn seit vielen Jahren kennt. Nach der üblichen Begrüßungsformel

sagte er plötzlich: „Ich wollte Sie schon lange um Ihr Geheimnis fragen, wie Sie sich so jung und frisch erhalten. Sie bleiben sich immer gleich, solange ich Sie kenne, Sie haben heute noch denselben elastischen Gang wie vor 12 Jahren. Ich habe Sie niemals verstimmt gesehen, immer trifft man Sie mit demselben fröhlichen Gesicht.“ — „Ich führe ein sehr regelmäßiges Leben.“ — „Das tue ich ja auch, und doch bin ich in jeder Weise sehr gealtert und Sie nicht.“ — „Dann wird es wohl die Arbeit machen.“ — „Ich arbeite aber auch, Ihr Geheimnis muß anderswo stecken und Sie wollen es nicht verraten.“ — „Das nicht, aber ich habe bis jetzt nie darüber nachgedacht.“ Nach einer Pause: „Wenn ich mir die Sache recht überlege, so kann es nur die Begeisterung für meine Sache sein und die Genugtuung, zu sehen, wie ich meinem Ziele Schritt für Schritt näher komme.“ — „Damit haben Sie den Nagel auf den Kopf getroffen.“ Ich habe oft über jenes Zwiegespräch nachgedacht und Beobachtungen angestellt und bin zu dem Ergebnis gekommen, daß es ehrliche Begeisterung für eine gute Sache, gepaart mit Ruhe und Selbstbeherrschung, ist, welche frisch, jung und elastisch erhält. Wer aber frisch, jung und elastisch bleibt, wird viel mehr das Vertrauen genießen, als der Gealterte, und wird auch tatsächlich ganz andere Leistungen fertigbringen.

Begeisterungsübung.

Und wie können wir Begeisterung in uns wecken und wach erhalten? Wir müssen die Lebensbeschreibungen großer Männer lesen, besonders auch solcher unseres eigenen oder doch eines ähnlichen Standes und uns herausschreiben, wodurch diese Männer besonders begeistert wurden; wir müssen diesen Beweggründen nachgehen und sie dann auf unseren eigenen Fall übertragen. Wenn Archimedes von der Lösung

geometrischer Probleme so begeistert war, daß er die Einnahme seiner Vaterstadt durch die Römer gar nicht bemerkte, wenn Schliemann als armer Kaufmannslehrling durch die Gesänge des Homer so begeistert wurde, daß er nicht rastete bis er viel Geld erworben hatte, um große Nachgrabungen zur Auffindung von Troja machen zu können, warum sollten wir nicht einen Beweggrund finden können, der uns zu gewaltigen Anstrengungen anspornt!

Wir müssen nachdenken und uns aufschreiben, was das uns gesteckte Ziel alles Großes und Schönes in sich birgt und mit sich bringt. Dabei müssen wir uns das Ziel zwar nach menschlichem Ermessen erreichbar, aber doch möglichst hoch stecken, damit für die Begeisterung möglichst viel Spielraum gegeben ist. Was wir alles gefunden, müssen wir zu einer begeisterten Abhandlung verarbeiten und diese die ersten 14 Tage täglich, später wöchentlich einmal durchlesen, um sie zu einem feststehenden Bestandteil unseres Gedankenganges zu machen. Es genügt aber nicht, daß wir die Abhandlung flüchtig überlesen, sondern wir müssen sie laut, mit Ausdruck, mit Wucht, mit Begeisterung lesen und sie möglichst mit entsprechenden Gesten lesen, um uns so ganz in den Zustand der Begeisterung zu versetzen und uns zum entsprechenden Handeln anzuspornen.

Der Wille (Fortsetzung).

Nehmen Sie den 1. Abschnitt zur Hand, schlagen Sie Seite 50 auf und lesen Sie zuerst nochmals, was dort über den Willen gesagt ist. Das ist notwendig, damit Sie das Vorhergegangene genau gegenwärtig haben, und den Zusammenhang richtig erfassen. Dann erst lesen Sie das Nachstehende. **Guter Einfluss anderer**

Es gibt gewisse Charaktere, die ohne eine dauernde oder doch zeitweise Anlehnung an die Meinung anderer nicht bestehen können. So

gibt es Männer, die sich als Geschäftsführer, als Direktoren usw. für andere als außerordentlich tüchtig erwiesen haben, die aber gänzlich versagten, sobald sie ein Geschäft oder Unternehmen auf eigene Rechnung betrieben. Wieder andere bedürfen nur des guten Zuspruches, der Ermunterung, des Bewußtseins, daß ein Mensch irgendwo in der Welt an ihrem Schicksal Anteil nimmt, auch wenn sie ihn nie gesehen haben, um sie vor dem Ärgsten zu retten, oder sie zu Eifer und Fortschritt anzuspornen. So besitze ich Briefe von Menschen, die sagen, daß sie vor dem Selbstmord standen, daß sie aber durch den Zuspruch und die Anteilnahme an ihrem speziellen Falle, die sie in meinen Briefen fanden, aus ihrer Verzagtheit herausgerissen und zu neuer und mit Erfolg gesegneter Arbeit angespornt wurden. *Man vergesse deshalb im Umgang mit anderen nie, welchen Schaden ein unbedachtes Wort anrichten und welche Wunder ein bißchen Herzensgüte wirken kann!* Denn wahres Glück besteht in der Zufriedenheit des Herzens, in dem Bewußtsein, zum Glücke anderer beigetragen zu haben.

Beispiel

Durch eine Willenshandlung kann aber auch umgekehrt der Hilfesuchende Einfluß auf den gewinnen, der ihm Hilfe bieten kann. So kam eines Tages ein junger schottischer Handlungsgehilfe, der nach Amerika auswanderte, mit einem Empfehlungsschreiben zum Chef der weltbekannten Fleischfirma Armour & Co. Der Chef, zu dem beständig junge Leute mit Empfehlungsschreiben von diesem oder jenem seiner Kunden kamen, sagte kurz, er bedauere, aber die Posten wären alle besetzt und er hätte keine Arbeit für ihn. „Wie,“ entgegnete der junge Mann, „Sie haben keine Arbeit? Sehen Sie nicht, wie sehr Ihre Bureaufenster der Reinigung bedürfen? Zahlen Sie mich und ich reinige sie.“ Als er nach getaner Arbeit seinen Lohn einheimste und gehen wollte, sagte der Chef:

„Sie sind bei mir angestellt; wer wie Sie seine Augen offen hat und die Arbeit nicht scheut, für den gibt es in meinem Geschäft immer Platz.“ Und heute ist der arme Handlungsgehilfe Teilhaber von Armour & Co. und mehrfacher Millionär. Hier hat der Entschluß, sich keiner Arbeit zu schämen, den entscheidenden Einfluß ausgeübt. So kann manchmal eine unscheinbare Handlung entscheidend für unser ganzes Leben werden. Gerade deswegen müssen wir unseren Willen stählen, daß er im geeigneten Augenblicke nicht versagt und uns des Erfolges beraubt.

Wie entsteht Willenshandlung?

Wie kommt nun eine Willenshandlung zustande? Jeder Mensch hat von der Natur eine Veranlagung zum eigenen Wollen, wie wir schon an den kleinen Kindern sehen können. Dieser Wille muß dann durch die Erziehung in die richtigen Bahnen gelenkt werden. Manche haben von Natur aus einen außerordentlich starken Willen, andere haben einen über die Maßen schwachen Willen, dazwischen gibt es alle erdenklichen Abstufungen. Aber die Menschen mit schwachem Willen sind in der Mehrzahl. Man darf hierbei Eigensinn nicht mit starkem Willen verwechseln. Der Eigensinnige ist im Gegenteil so willensschwach, daß er sich nicht überwinden kann, auf die Gegengründe näher einzugehen oder einzugestehen, daß seine erstgefaßte Meinung eine irrige ist.

Nur bedacht handeln

Die Mehrzahl der Menschen handelt auch mehr instinktiv als auf Grund von Überlegung, daher die vielen übereilten Handlungen, die hinterher oft bitter bereut werden. Wer aber den Erfolg an seine Fersen heften und sich über den Durchschnitt der Menschen erheben will, der darf sich nicht dem Zufall aussetzen, bei ihm muß alles berechnet sein. Er muß in jedem Falle wissen, *warum* er so und nicht anders handelt. Er muß also (ich nehme an, daß es sich um eine wichtige Sache handelt) 1. über den Fall nach-

denken, alle Gründe zusammensuchen, welche *für* die Handlung und alle, welche *gegen* sie sprechen; er muß sich genau überlegen, welche direkte und welche entferntere Folgen die Handlung zeitigen wird und welche Nebenfolgen sie mit sich bringen kann. (Damit wir in dieser Hinsicht nicht fehlgehen, sind diesem Lehrkurse eigene Anleitungen und Übungen zur Ausbildung der Beobachtung und des folgerichtigen Denkens einverleibt). Hat er nun festgestellt, für welche Handlung die Mehrzahl der wichtigeren Gründe spricht, so muß er noch darüber nachdenken, was zu tun ist, um gewissen kleineren unangenehmen Folgen, welche sich einstellen könnten, zu begegnen. Er bringe nun alle Gründe, welche für die Handlung sprechen, zu Papier und in kleinerer Schrift die Gegenmaßregeln gegen etwaige mißliebige Folgen.

2. Daraufhin beschäftige er seine Phantasie etwas mit der Handlung, indem er sich recht lebhaft die Vorteile und Freuden, welche ihm die Handlung bringen soll, ausmalt und somit

3. Lustgefühle für die Handlung in sich weckt. Die Gefühle spielen bei vielen Menschen eine bedeutende Rolle, weshalb wir nicht verabsäumen dürfen, für unseren Zweck günstige Gefühle zu wecken, und sie tunlichst zu fördern. Dies kann wie erwähnt, mit Hilfe der Phantasie geschehen. Wo es möglich ist, sollen wir die Gefühle durch entsprechende äußere Bewegungen verstärken. Wie leicht das möglich ist, sehen wir an den Soldaten, die sich beim Übergang zum Angriff durch allseitiges Hurrarufen plötzlich in eine große Begeisterung hineinarbeiten, von der sie fünf Minuten vorher noch nichts spürten. Jeder kann das auch an sich selbst erproben. Er ahme die Gesten eines Zornigen zehn Minuten lang nach und er wird finden, daß er selbst zornig ist. Wie so manche Szene begann im Scherz und endete im bitteren Ernst!

4. Sobald wir unsere Gefühle entsprechend

angefacht haben, gehen wir zur Handlung über, wo es nur irgendwie möglich ist, denn jetzt ist der günstige Augenblick. Handelt es sich um einen Entschluß, der eine ganze Reihe von Handlungen erfordert (wenn man z. B. beim Studium einer fremden Sprache die Handlung des Lernens sechs Monate lang täglich wiederholen muß), so schließe man wenigstens die erste dieser Handlungen, wenn irgend möglich, sofort an. In den nächsten acht Tagen lese man sich die Beweggründe täglich wieder durch, so daß sie allmählich ein regelrechter Bestandteil unseres Gedankenganges werden, gehe dann kurz zu den Punkten 2) und 3) über und schließe die Handlung an, so daß die Handlung allmählich eine Gewohnheit, ja ein Bedürfnis für uns wird. Auf diese Art wird die Willenshandlung eingeübt und gesichert, unser Wille setzt sich durch. Der erste Antrieb kann aber auch von der Phantasie oder den Gefühlen ausgehen, dann muß seine Berechtigung zuerst streng vom Denken nachgeprüft werden, ehe wir das Phantasiebild auf die Gefühle wirken lassen, oder die Gefühle zur Willenshandlung übergehen lassen.

Ist unser Wille auf diese Art bei der Durchführung *eines* Entschlusses erfolgreich gewesen, so ist er dadurch auch im allgemeinen gestärkt worden. Die Durchführung eines zweiten Entschlusses wird jetzt schon leichter gehen, und jeder weitere Erfolg wird das Maß der Leichtigkeit erhöhen.

Kann man die Handlung aus irgendeinem Grunde dem Erwecken der Gefühle in Wirklichkeit nicht gleich folgen lassen, so muß man das wenigstens in Gedanken tun, um eine Verbindung zwischen Entschluß und Handlung herzustellen, welche dann wirksam wird, sobald die Möglichkeit gegeben ist. Man sehe sich selbst lebhaft in Gedanken, wie man mit der Ausführung der Handlung beschäftigt ist.

Der Willensschwache hat bei der Festigung

Strafe als Heilmittel

und Stärkung des Willens noch ein gutes Mittel und das ist die Strafe. Der Erwachsene wird sich sagen: 1. Wer soll mich denn strafen und 2. bin ich kein Schuljunge und lasse mich nicht strafen. Und doch muß ich ihm wieder sagen, daß die Strafe ein heilsames Erziehungsmittel ist, und wir wollen doch unseren Willen erziehen. Deshalb müssen wir uns selbst strafen, wenn gute Vorsätze und Entschlüsse nicht genügen und wir die Einübung nicht oder nur sehr lau und halbherzig betreiben. Da gibt es die schönsten Mittelchen, die uns bald unter die Herrschaft des Willens bringen werden. Z. B. man versagt sich ein Vergnügen, man raucht einen Tag lang nicht, nützt das nichts, dann raucht man eine Woche lang nicht, man läßt bei Tisch ein Lieblingsgericht vorübergehen, ohne etwas davon zu nehmen, man bringt kleinere oder größere finanzielle Opfer, man versagt sich das Abendbrot und trinkt dafür nur ein Glas Wasser, nötigerweise gibt es einmal einen ganzen Tag Fasten usw. Nun wird mancher sagen, wenn ich schon so viel Willen habe, daß ich mir eine Mahlzeit versage, dann habe ich auch genügend Willen, um meinen Vorsatz auszuführen, wegen dessen Nichtausführung ich mich strafen soll. Das ist nicht immer richtig, sondern das größere oder geringere Maß von Willen hängt oft von der Stimmung ab, in der wir uns befinden. Auch den Willensschwachen kann zeitweise solche Scham und solcher Ärger über seine Schwäche ergreifen, daß er in seinem Zorne zu einer starken Willenshandlung fähig ist. Außerdem hat man vielleicht einen guten Freund, den man bitten kann, daß er die Durchführung der Strafe überwacht. Sollten Sie sonst niemand haben, dem Sie sich anvertrauen können, so schreiben Sie mir den Fall. Ich werde Sie über die Durchführung der Strafe fragen, und Sie werden sich schämen, mir immer wieder bekennen zu müssen, daß Sie die Strafe nicht durchgeführt haben, und werden sie

deshalb zur Durchführung bringen. Das wird aber zur Folge haben, daß Sie in Zukunft Ihren Willen anspannen, um Ihren ersten Entschluß durchzuführen, so daß es keiner Strafe mehr bedarf. Und das ist eben der Zweck, den wir erreichen wollen.

Wer im Leben einen großen Erfolg erzielen will, muß sich zuerst ernstlich prüfen, für welches Fach er die größte Neigung hat, besonders aber, für welches Fach er die größten Fähigkeiten hat. Neigung und Fähigkeit gehen nicht immer Hand in Hand. So kenne ich einen Künstler, dessen Neigung die Malerei ist, obgleich er auf diesem Gebiete nichts Außergewöhnliches leistet, wohingegen er eine hervorragende Befähigung aber wenig Lust für kunstgewerbliche Zeichnungen hat. Wer es zu etwas bringen will, der wird natürlich das Fach wählen, wofür er die größte Befähigung hat, und das ihm die größte Aussicht auf die spätere Erfüllung seiner Wünsche bietet. Hat er sich ein Endziel gesetzt, so darf er nicht planlos darauf lossteuern. Er muß sich vielmehr klar werden, was die erste Stufe dazu ist. Ist dies geschehen, so muß er unbeirrt den Weg dazu gehen und darf sich durch nichts davon ablenken lassen. Alle seine Gedanken müssen letzten Zieles darauf hinauslaufen, alle seine Gefühle müssen sich darauf konzentrieren, alle seine Handlungen muß er so einrichten, daß sie wenigstens indirekt diesem Ziele zustreben. Alle Stimmungen und Launen muß er überwinden oder seinem Ziele dienstbar machen. Allen seinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen muß stillschweigend oder ausgesprochen die Frage zugrunde liegen: Hilfst du mir zu meinem Ziele oder bist du mir hinderlich in meinem Wege? Wenn letzteres, dann weg mit dir! Um solche Gewalt über uns selbst zu bekommen, sind diesem Kurse eigene Willensübungen einverleibt. Hat man das erste Ziel erreicht, so stecke man sich das zweite, das dem

Ziel

Endziele jetzt schon näherliegt und so fort, bis das Endziel selbst erreicht ist.

5. Willensübung.

Falls seit Beginn des Unterrichtes 10 Tage verstrichen sind (sonst am 11. Tage nach Beginn), stehen Sie von morgen ab nochmals um eine halbe Stunde früher auf, so daß Sie jetzt um eine ganze Stunde früher aufstehen, als Sie vor Anfang des Unterrichts gewohnt waren. Benützen Sie diese Stunde, an dieser Lehre zu arbeiten. Wenn nötig, gehen Sie entsprechend früher zu Bett. Sie machen von jetzt ab alle Körper- und übrigen Übungen so wie jeweilig angegeben. Sie lassen dieselben um keinen Preis ausfallen, sonst haben Sie mir das zu melden. Sie setzen besonders auch die 4. Willensübung fort.

6. Willensübung.

Nachdem Sie die Zeit des Aufstehens festgesetzt, bestimmen Sie dementsprechend genau die Zeit zum Schlafengehen, so daß Ihnen genügend Zeit zur Nachtruhe übrig bleibt. Während des nächsten Monats halten Sie diese Zeit genau ein, komme, was da wolle. Nötigenfalls reden Sie sich aus, Sie wären nicht ganz auf der Höhe und bedürften der Erholung. Das ist auch wahr, denn Sie wollen doch geistig noch vollkommener werden.

7. Willensübung.

Während der nächsten 8 Tage trinken Sie nur die Hälfte Alkohol und rauchen nur die Hälfte der bisherigen Mengen, und essen dafür Obst. In der zweiten Woche können Sie zur alten Menge zurückkehren, vorzuziehen ist natürlich, daß Sie nicht ganz zur selben Menge zurückkehren. In der dritten und vierten Woche begnügen Sie sich wiederum mit der Hälfte und essen dafür Obst.

8. Willensübung.

Sie werden mit Ihren Untergebenen, Angestellten, Dienstboten, mit Kellnern, Kellnerinnen usw. höflich sein. Wenn sie eine Ungeschicklichkeit machen, werden Sie nicht aufbrausen, sondern zuerst die Sprachenreihe hersagen, und sie dann in ruhiger Weise auf ihre Verfehlung aufmerksam machen. Wenn Sie das richtig machen, werden Sie dadurch an Ansehen nicht verlieren, sondern gewinnen.

KGL. HOF-BUCHDRUCKEREI KASTNER & CALLWEY, MÜNCHEN